

令和5年度

体力テスト担当教員研修

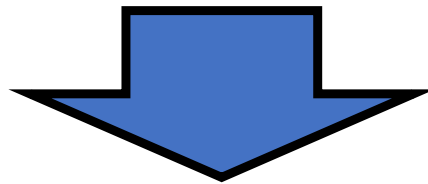
令和5年4月28日(金)

午後3時30分開始

「体力テストの正しい測定方法と 指導のポイント」

体力テストのねらい

自分の体力の現状を認識し、
自発的にスポーツ活動へ取り組み、
体力の向上を図ること



豊かなスポーツライフの実現

安全に留意し、体力を正しく測定するための準備

(1) 時期・時間の設定

- 測定時期は、5月から7月に設定する。
- 記録測定日前に、測定種目に取り組むことができる期間を設定する。
- 測定には、十分な時間を確保し、児童生徒が力を出し切れるような時間配分をする。

安全に留意し、体力を正しく測定するための準備

(2) 場づくり

- 測定者同士が十分に間隔をとる。
- 測定時の待機場所を確保する。
- 測定前にテスト場の整備や器材、計測器を点検する。

(3) 測定前の準備運動

- 測定種目に合わせて、十分に準備運動を行う。

意欲的に取り組むための工夫

- ねらいを伝え、個人の目標をもたせる。
- 記録の伸びを喜び合える資質を育てる。
- 事前に動作の確認をする。
- 測定種目について調べ学習を行う。
- 測定中の動きに対する声かけや仲間と共に気付き合い、高め合うための声かけを工夫する。
- 上体起こし、反復横とびは、スポーツタイマーを使用すると良い。

意欲的に取り組むための工夫

転倒等により正しく力を出し切れず、正式な記録が「記録なし」「0回」等になってしまった場合は、再測定する機会を設ける。

握力

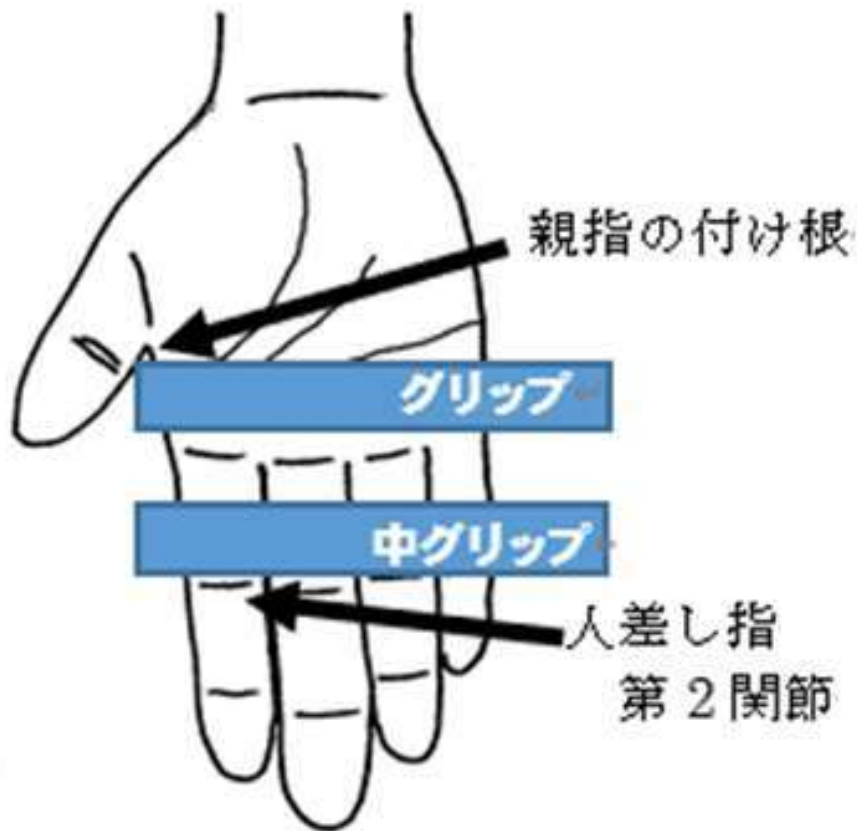
…どれくらい強い力で握れるかを測る

(1) 測定前の準備運動

- 両手を「ギュツ、ギュツ、ギュツ」と数回、素早く力強く握る。
- 腕を軽くもみ、ほぐしておく。

握力

(2) 握力計の握り方



【手に合わせたグリップの位置】

- 親指の付け根にグリップを合わせる。
- 人差し指の第2関節が、ほぼ90度に曲がる位置になるように中グリップを調整する。

握力

(3) 動きのポイント

- 両足を肩幅に開いて立ち、握力計が体につかないようにする。
- 息を吐きながら、一瞬で力を出して「ぎゅっ!」と握る。
- 小指、薬指から握りだし、中指・人差し指を握るときに一気に握る。



【指を曲げ握りこむ順番】

握力

(4) 声かけ

- 息を吐きながら「小指から一気にぎゅっ」と握ろう。
- 「ぎゅっ」と声を出しながら握ってみよう。
- 見ている人も「せ~の」と合図を送ってあげよう。

(5) 測定の注意点

- 同一測定者が1回目が続いて2回目の測定を行わない。

上体起こし …筋肉の強さや運動を続ける力を測る。

(1) 測定前の準備運動

- 体を動かし、十分に温めておく。
- 首、肩、股関節を回して、動かしておく。
- 胸つきジャンプ（ジャンプして空中で膝を胸に引き付ける）を数回行う。

上体起こし

(2) 測定者の姿勢



【測定者】

- 膝の角度は90度で、足の裏はマットにつける。
- 両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。
- 常におへそを見る。(頭をマットにつけない)

上体起こし

(3) 補助者の姿勢

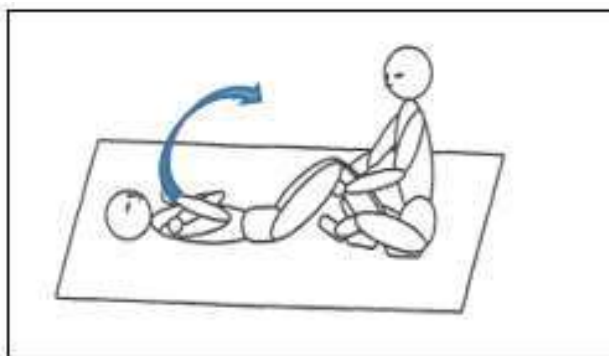
- 測定者の足の甲にお尻をのせ、あぐらをかく。
- 膝の裏を手で持ち、上体を後ろに反らす。
- 測定者と頭がぶつからないように、頭の位置を調整する。
- 測定者に対して、補助者の体重が軽いと固定しにくくなるため組合せに注意する。



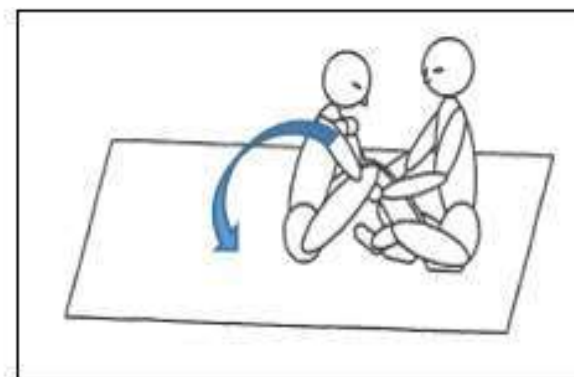
【補助者】

上体起こし

(4) 動きのポイント



リズムよく
素早く
休まない



- あごを引き、おへそを見ながら上体を起こす。
- お腹に力を入れて勢いよく起き上がる。
- 肘が大腿部に触るまで上体を起こす。
- 倒すときも、力を入れ素早く倒れる。
- 背中をマットについたら、素早く上体を起こす。

上体起こし

(5) 声かけ

- あごを引いて、おへそを見ながら起き上がろう。
- お腹に力を入れて勢いよく起き上がるよ。
- あと〇〇秒だよ。がんばろう。
(スポーツタイマーを使用すると効果的)
- 押さえてあげる子は、回数を声に出しながら数えよう。

長座体前屈

…お尻から太ももの裏側にかけて体の柔らかさを測る。

(1) 測定前の準備運動

- 体を動かし、十分に温めておく。
- ふくらはぎから太ももの裏、お尻、背中、肩、首のストレッチを十分に行う。

長座体前屈

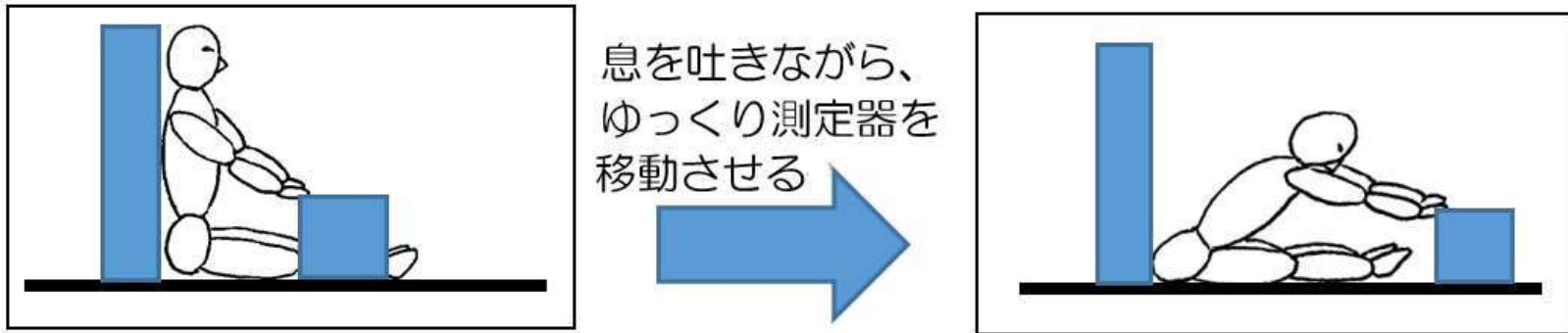
(2) 測定者の姿勢



- 靴を脱ぐ。
- つま先を軽く伸ばす。
- 胸をはり、背中、後頭部、肩を壁につけたまま、手を前に伸ばす。
- 測定者の姿勢に合わせて測定器を設置する。

長座体前屈

(3) 動きのポイント



- つま先を軽く伸ばす。
- 息を「ふ〜」とはきながら腰から曲げる。
- 視線は下にし自分の膝やおへそを見ながら、測定器を押す。
- 測定器を押し切ったところで、そっと手を放す。

長座体前屈

(4) 声かけ

- 腰から曲げていくよ。
- 息を「ふ～」とはきながら測定器を押し
ていこう。
- つま先は前に伸ばすよ。
- 自分の膝を見ながら、頭を下げていこう。
- 見ている人も息を合わせて、「せ～の」
「ふ～」と言ってあげよう。

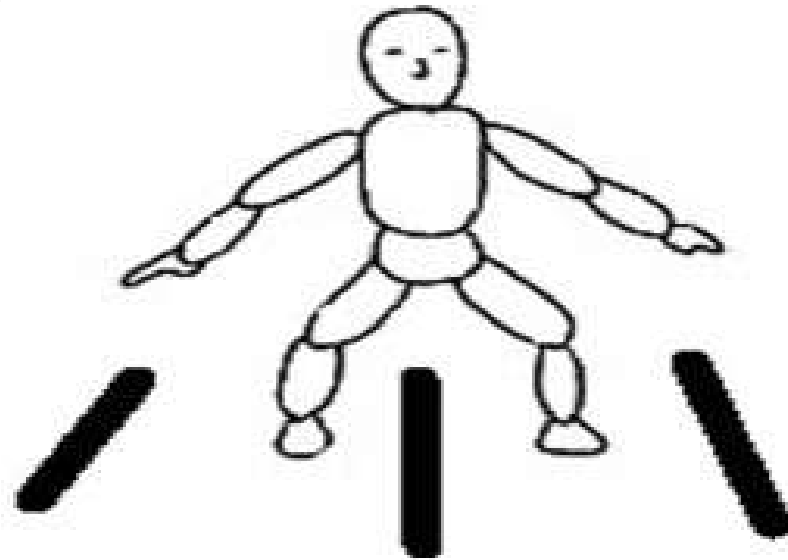
反復横とび …左右に素早く動く能力を測る。

(1) 測定前の準備運動

- 膝の曲げ伸ばしや足首を回して、下肢を中心にほぐす。
- リズムとびの練習をする。

反復横とび

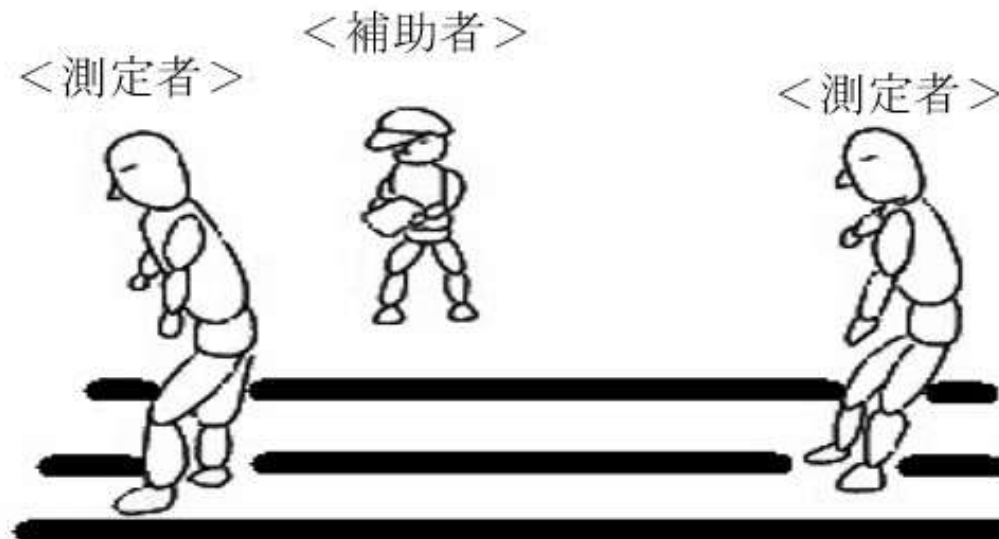
(2) 測定者の姿勢



- 肩幅より少し足を広げて立ち、膝を曲げ、腰を落として重心を低くして構える。
- 両手を広げてバランスをとる。

反復横とび

(3) 補助者の姿勢



- 測定者が動くラインが3本とも見える位置に立つ。
- 声を出して回数を数える。

反復横とび

(4) 動きのポイント

- スタートの低い姿勢のまま、横に移動するイメージで移動する。
- 外側の線を踏むときは、上体を中心に傾ける。
- 外側の線は、線を少しでも踏んでいけばよい。
越えすぎないように気を付ける。
- 両手を広げ、動きに合わせてバランスをとる。
- 靴がすべるようなら、靴の裏を濡れ雑巾で拭く。

反復横とび

(5) 声かけ

- スタートの構えから低い姿勢のまま動き続けよう。
- スタートの構えから頭の高さを変えずに動くよ。
- 外側の線を踏むときは、体を内側に傾けるよ。
- 左右のラインは、線を少しでも踏んでいれば、回数になるよ。

(6) 測定の注意点

- 同一測定者が1回目が続いて2回目の測定を行わない。

20mシャトルラン …運動を持続する力を測る。

(1) 測定前の準備運動

- 体を動かし、十分に温めておく。
- ストレッチを行い、全身をほぐしておく。
- レベル1やレベル5等の速度に合わせて走り、速度の感覚をつかませておく。

20mシャトルラン

(2) 測定時の注意点

- ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音（ブザー）の鳴るときには、必ずどちらかの線上にいるようにする。
- 電子音（ブザー）の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- 測定終了の条件を理解させる。

20mシャトルラン

(3) 動きのポイント

- 「ドレミファソラシド」のリズムを意識し、「ファ・ソ」で真ん中まで進む。
- 折り返し後の5歩程度を意識して加速する。
- 疲れてきたら腕を振ることを意識する。
- 補助者は測定者に回数を伝える。
- みんなで応援する。

20mシャトルラン

(4) 声かけ

- ブザーの音からの「ドレミファソラシド」のリズムを意識して走ろう。
- 「ファ・ソ」で真ん中まで進むスピードで走ろう。
- 折り返し後の5歩程度を意識して加速しよう。
- 折り返すときは、まっすぐ折り返そう。

持久走 …運動を持続する力を測る。

(1) 測定前の準備運動

- 体を動かし、十分に温めておく。
- ストレッチを行い、全身をほぐしておく。
- その場でジャンプやもも上げをしたり、手首足首を回したりして体を動かす。
- 目標タイムに合わせて、走る速度を体感させる。

持久走

(2) 動きのポイント

- 上半身をリラックスさせ、少し先を見ながら走る。（視線を落とさない）
- 同じリズムで走る。
- 自分に合ったリズムで呼吸をする。
- 腕振りには、後ろへ引くときに力を入れることを意識する。

持久走

(3) 声かけ

- 自分より少し前を走っている人を目標にしよう。
- 肩の力を抜いて、力まず走ろう。
- 自分に合ったリズムで呼吸しよう。
- 通過タイムを意識して走ろう。
- 補助者は、通過タイムが目標通過タイムと、どれくらい差があるか教えてあげよう。
- 補助者は、あと何周か教えてあげよう。

20mシャトルラン・持久走

- テストの測定順序は定められてはいないが、20mシャトルラン、持久走は最後に実施することが望ましい。
- 気温や湿度等、気候条件のよい日に実施する。
- 測定前に健康観察を行い、体調が悪い児童生徒は測定を実施しない。
- 事前に水分補給を行う。

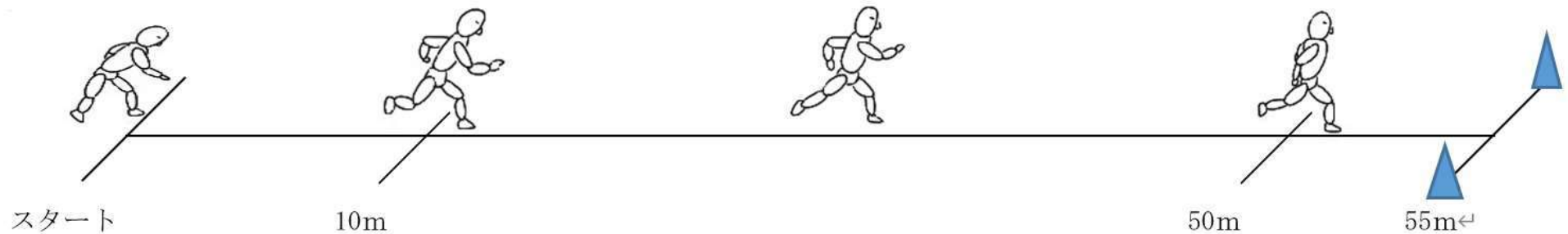
50m走 …速く走る能力を測る。

(1) 測定前の準備運動

- 体を動かし、十分に温めておく。
- その場でジャンプやもも上げをしたり、手首足首を回したりして体を動かす。
- 本番と同じスタート合図でスタート練習を数回行い、タイミングを確認させる。

50m走

(2) 場の設定



- 10m地点と55m地点に線を引き、目標にする。
- 地面が滑らないように軽く水まきをしておくとい
- 風の向きに注意する。(追い風方向で走る)

50m走

(3) 動きのポイント

- 小学生はスタンディングスタート、中学生はクラウチングスタートで行う。
- スタート直後（10mくらいまで）は前傾姿勢（5m先の地面を見る）を意識して走る。
- 55m地点を目標に、ゴールラインを走り抜ける。
- ゴールでは、フィニッシュ動作を行うが、難しい場合は走り抜ける。
- できるだけタイムの近い者同士で測定する。

50m走

(4) 声かけ

- スタートから少しの間(10m地点)は前傾姿勢で進むよ。
- 55m地点を目指して、ゴールラインを走り抜けよう。
- 腕を前後に素早く振ろう。

立ち幅とび

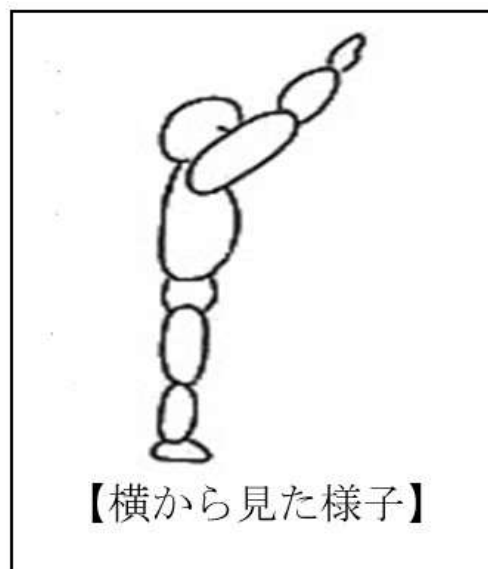
…跳ぶ能力、一瞬で強く力を出し切る能力を測る。

(1) 測定前の準備運動

- 手首、足首、肩をしっかりと回しておく。
- その場で、手の振りを付けた両足ジャンプをして、高く跳び上がる動作を繰り返す。

立ち幅とび

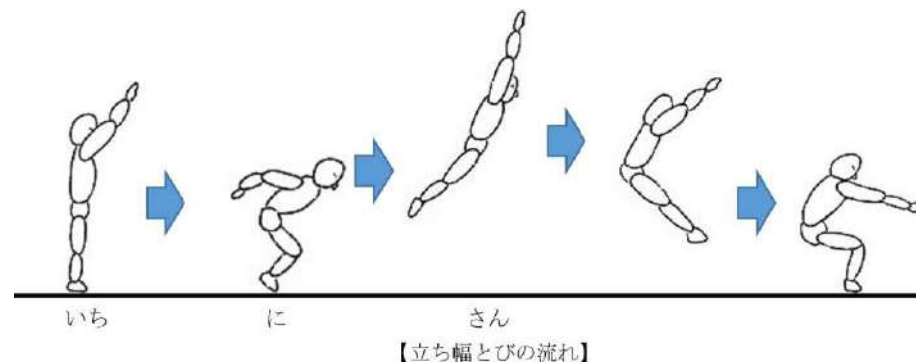
(2) 測定者の姿勢



- 両足を肩幅に開く。
- 手は大きく振り上げた位置から動き出す。
- 手の振り上げ、体の伸び、足の蹴りのタイミングを合わせることが大切。

立ち幅とび

(3) 動きのポイント



- 前に跳ぶイメージ。
- 手を勢いよく振り上げて跳ぶ。
- 手の振りと足の蹴りのタイミングが大切。
(いち、に、さんのリズム)
- 着地は足を前に出す。
- 着地の際に手を後ろにつかないように前へ伸ばす。

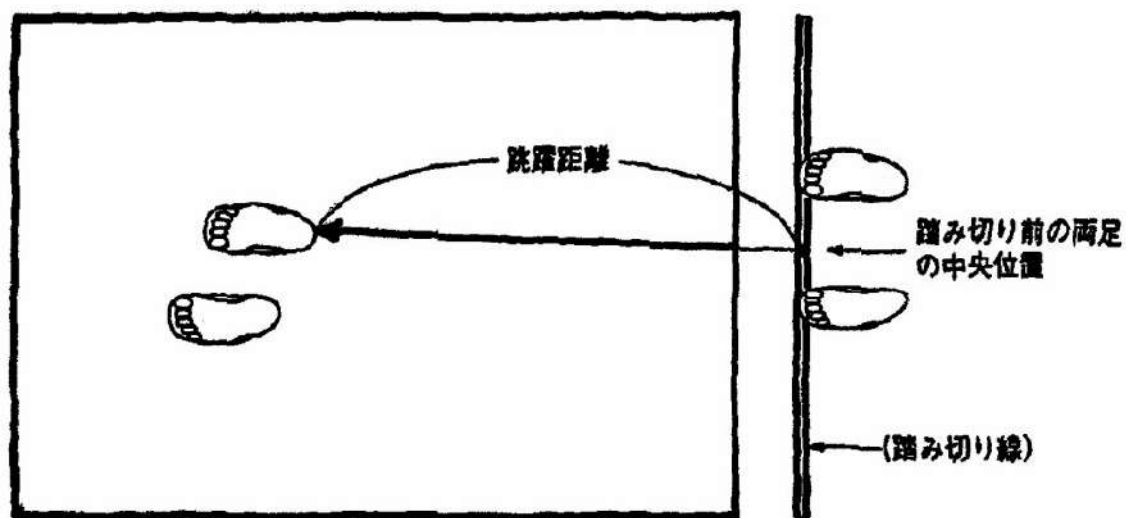
立ち幅とび

(4) 声かけ

- 上にジャンプするんじゃなくて、前に跳ぶイメージで跳んでみよう。
- 勢いよく手を振り上げながら、伸びあがるように跳び出そう。
- 「いち、に、さん」とリズムよく跳び出そう。
- 着地は、手と足を前に出そう。

立ち幅とび

(5) 測定方法



体が砂場（マット）に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する。

ボール投げ

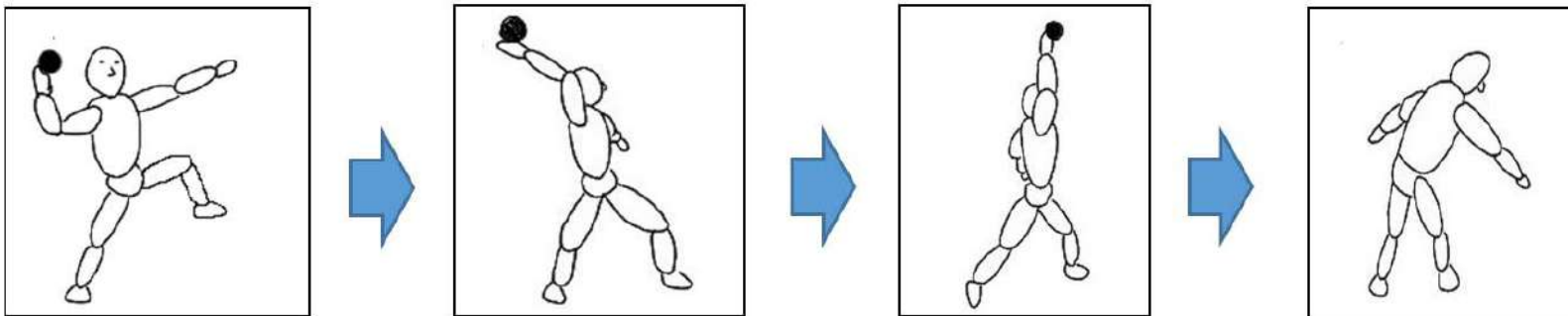
…投げる能力、全身の動きのなめらかさを測る

(1) 測定前の準備運動

- 手首、足首、肩をしっかりと回しておく。
- 屈伸運動や体の旋回運動を行い大きく体を動かしておく。
- ボールを軽く投げて肩を動かし、十分に温めておく。

ボール投げ

(2) 動きのポイント



- 初級…ボールを持たない手を40度上の角度に大きく伸ばして構え、一步踏み出しながら投げる。
- 中級…軽くステップを踏んで、上体のひねりを意識して投げる。
- 上級…サークルを最大限に活用してステップを踏み、大きく腕を振って投げる。

ボール投げ

(3) 声かけ

- 足を大きく一歩踏み出しながら投げよう。
- サークルの大きさを使って、ステップをして投げよう。
- 腕を大きく、力いっぱい素早く振って投げよう。
- ○○を狙って投げよう。(30~40度の高さに目標物を見つける。)

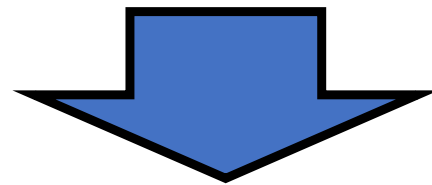
ボール投げ

(4) 測定の注意点

- 小学生…ソフトボール1号球
- 中学生…ハンドボール2号球
(ゴム製のものでもよい)
- 投球フォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。
- 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。

体力テストのねらい

自分の体力の現状を認識し、
自発的にスポーツ活動へ取り組み、
体力の向上を図ること



豊かなスポーツライフの実現