

# 新体力テスト実施要項

## テスト項目

- 1 握力（小・中・高）
- 2 上体起こし（小・中・高）
- 3 長座体前屈（小・中・高）
- 4 反復横とび（小・中・高）
- 5-1 20mシャトルラン(往復持久走)  
（小・中・高）
- 5-2 持久走  
（男子1500m, 女子1000m）  
（中・高）  
※中・高等学校はどちらかを  
選択する
- 6 50m走（小・中・高）
- 7 立ち幅とび（小・中・高）
- 8-1 ソフトボール投げ（小）
- 8-2 ハンドボール投げ（中・高）

## 実施上の一般的注意

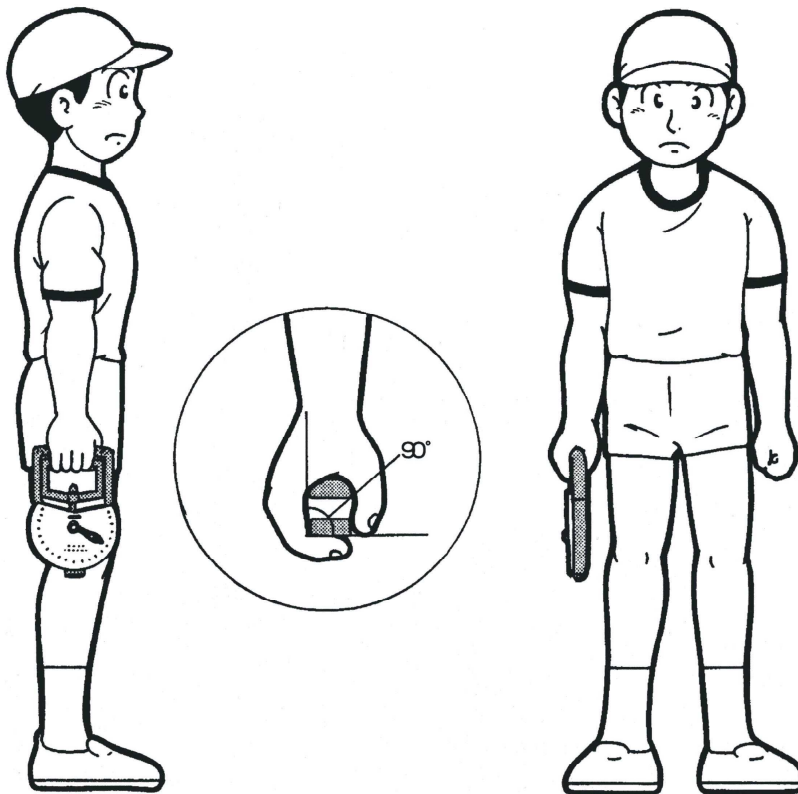
- 1 テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分に把握し、事故防止に万全の注意を払う。特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
- 2 テストは定められた方法のとおり正確に行う。また、小学校低学年の場合は、あらかじめテスト運動に慣れさせておくことが望ましい。
- 3 テスト前後には、適切な準備運動および整理運動を行う。
- 4 テスト上の整備、器材の点検を行う。
- 5 テストの順序は定められてはいないが、20mシャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
- 6 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は、使用前に検定することが望ましい。

# 握力

(小・中・高)

準備

○スメドレー式握力計



## 方法

- ① 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- ② 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

## 記録

- ① 左右交互に2回ずつ実施する。
- ② 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- ③ 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

(例)

		記		録		得点
右	1回目	25	kg	2回目	28	kg
左	1回目	24	kg	2回目	23	kg
平均		26				kg

(右は2回目の28kg、左は1回目の24kgで平均をとる)

## 実施上の注意

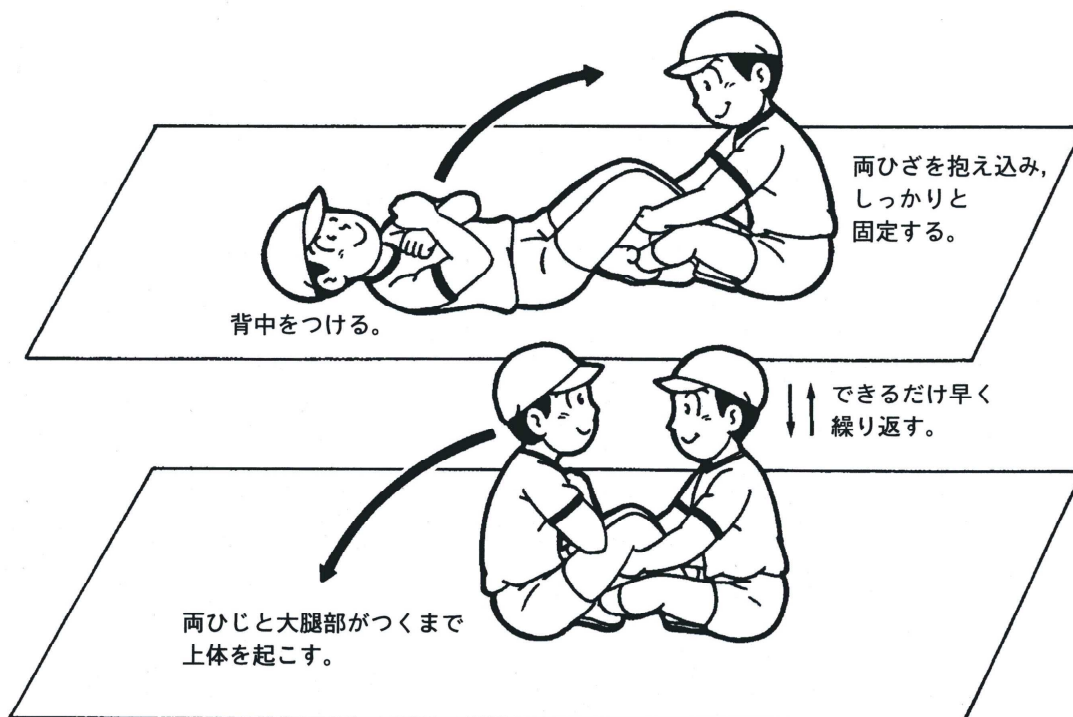
- ① このテストは、右左の順に行う。
- ② このテストは、同一被験者に対して2回続けて行わない。
- ③ 握力計は、児童用のものを使用するのが望ましい。

# 上体起こし

(小・中・高)

準備

○ストップウォッチ、マット



## 方法

- ① マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両ひざの角度を90度に保つ。
- ② 補助者は、被測定者の両ひざをおさえ、固定する。
- ③ 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部が付くまで上体を起こす。
- ④ すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- ⑤ 30秒間、前述の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。

## 記録

- ① 30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部が付いた)回数を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットに付かない場合は、回数としない。
- ② 実施は1回とする。

## 実施上の注意

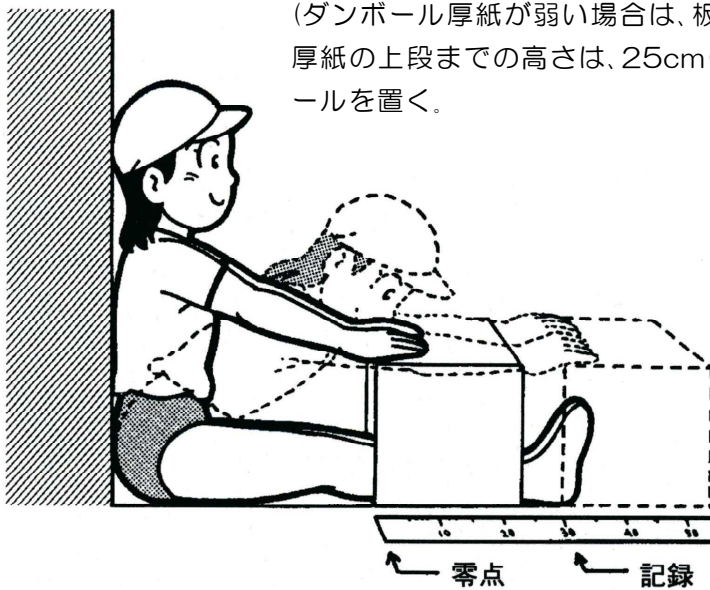
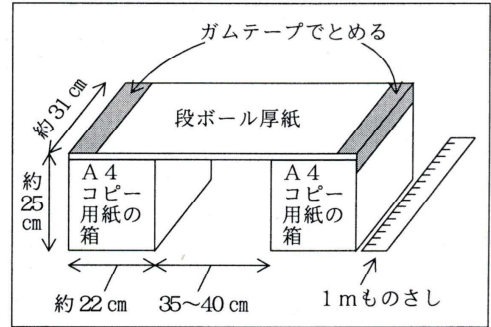
- ① 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中(肩甲骨)がマットに付くまで上体を倒す。
- ② 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両ひざをしっかりと固定する。しっかりと固定するために、補助者は被測定者より体格が大きいものが望ましい。
- ③ 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- ④ 被測定者のメガネは、はずすようにする。

# 長座体前屈

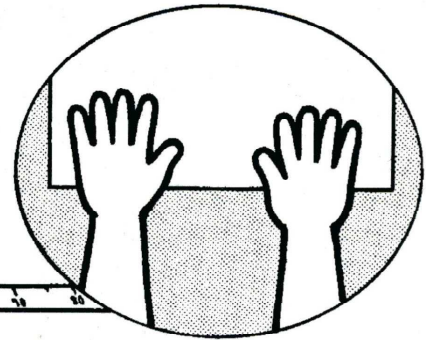
(小・中・高)

## 準備

- 幅約22cm・高さ25cm(±1cm)・奥行き約31cmの箱2個(A4コピー用紙の箱など)、ダンボール厚紙1枚(横75~80cm×縦31cm)、ガムテープ、スケール(1m巻き尺または1mものさし)。
- 高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上にダンボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する(ダンボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい)。床からダンボール厚紙の上段までの高さは、25cm(±1cm)とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



上から見た両手の位置



## 方法

- ① 初期姿勢:被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりと付ける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- ② 初期姿勢時のスケールの位置:初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に0点を合わせる。
- ③ 前屈動作:被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

## 記録

- ① 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよい方の記録をとる。

## 実施上の注意

- ① 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気を付ける。
- ② 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する(ガイドレールを設けてもよい)。
- ③ 箱がスムーズにすべるように床面の状態に気を付ける。
- ④ 靴を脱いで実施する。

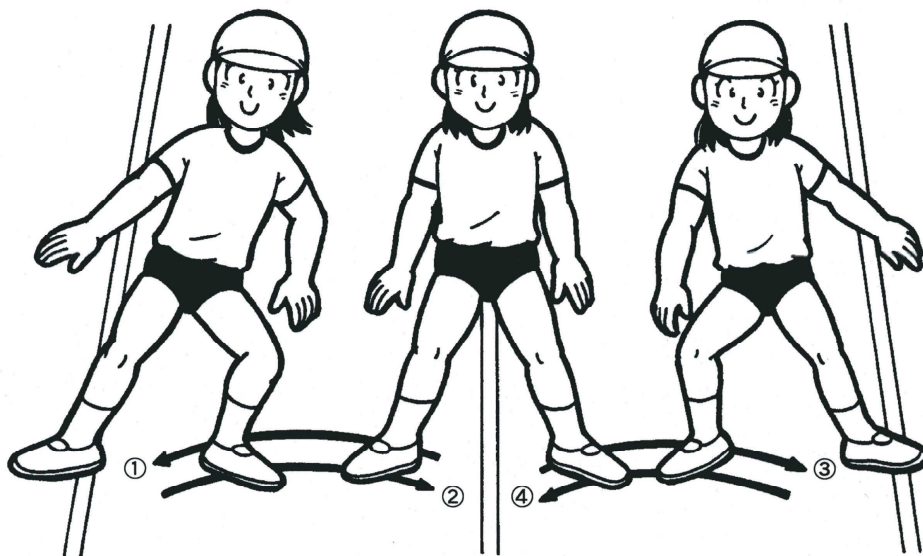
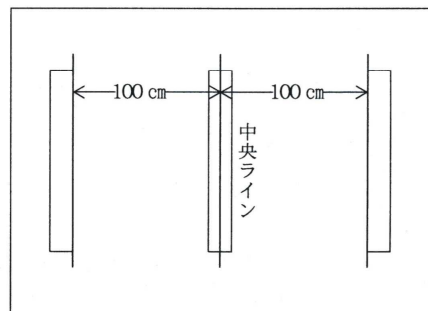
# 反復横とび

(小・中・高)

## 準備

○床の上に、図のように中央ラインを引き、その両側100cmの所に2本の平行ラインを引く。

○ストップウォッチ



## 方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし(ジャンプしてはいけない)、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。

## 記録

- ① 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過することに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)。
- ② テストを2回実施してよい方の記録をとる。

## 実施上の注意

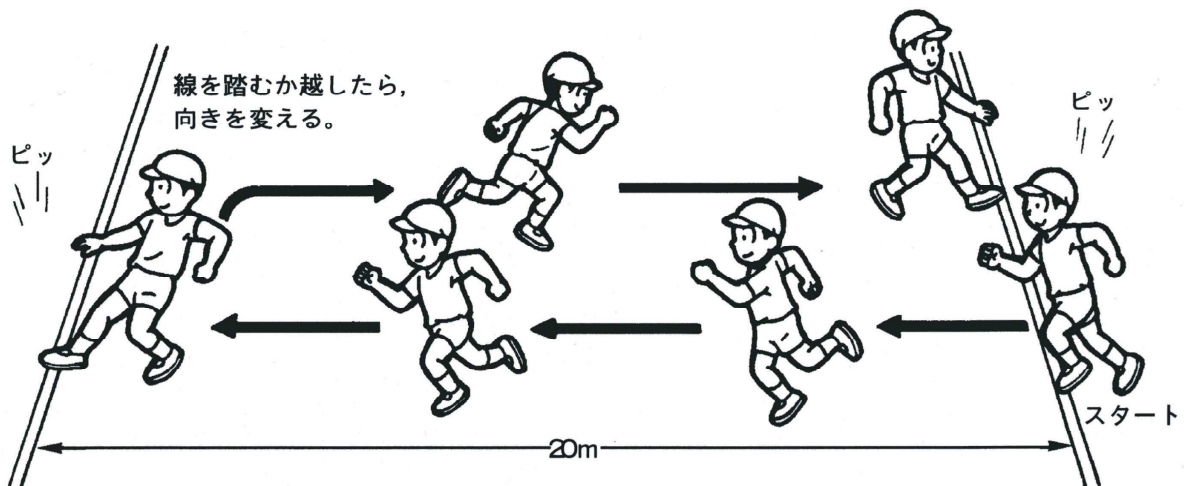
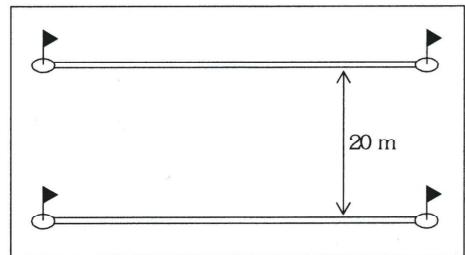
- ① 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること(コンクリートなどの上では実施しない)。
- ② このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- ③ 次の場合は点数としない。
  - ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
  - イ 中央ラインをまたがなかったとき。

# 20mシャトルラン

(小・中・高)  
(往復持久走)

## 準備

- テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー
- 20m間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。



## 方法

- ① プレーヤーによりCD(テープ)再生を開始する。
- ② 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- ③ 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音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。
- ④ CD(テープ)によって設定された電子音の間隔は、始めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- ⑤ CD(テープ)によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

## 記録

テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

**実施上の注意**

- ① ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD(テープ)によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- ② テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む)を十分に行う。
- ③ テスト終了後は、ゆっくりとした運動などによるクーリングダウンをする。
- ④ 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- ⑤ CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- ⑥ 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

20mシャトルラン 記録用紙																
レベル	1	2	3	4	5	6	7									
レベル	1															
レベル	8	9	10	11	12	13	14	15								
レベル	2															
レベル	16	17	18	19	20	21	22	23								
レベル	3															
レベル	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
レベル	4															
レベル	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル	5															
レベル	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル	6															
レベル	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル	7															
レベル	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル	8															
レベル	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル	9															
レベル	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル	10															
レベル	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル	11															
レベル	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル	12															
レベル	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル	13															
レベル	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル	14															
レベル	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル	15															
レベル	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル	16															
レベル	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル	17															
レベル	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル	18															
レベル	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル	19															
レベル	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
レベル	20															
レベル	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247
レベル	21															

レベル ↓      折り返し回数 ↓

レベル	132
14	✓

↑  
折り返すごとに  
✓を入れる。

# 持久走

(中・高)  
(走男子1500m, 女子1000m)

## 準備

- 歩走路(トラック)
- スタート合図用旗
- ストップウォッチ

## 方法

- ① スタートラインはスタンディングスタートの要領で行う。
- ② スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことによる。

## 記録

- ① スタートの合図からゴールライン上に胸(頭、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。
- ② 1人に1個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時計を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- ③ 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- ④ 実施は1回とする。

## 実施上の注意

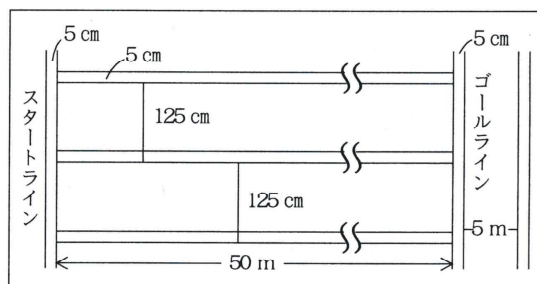
- ① 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- ② トラックを使用して行うことを原則とする。
- ③ いたずらに競走したり、無理なペースで走ったりしないように注意し、各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- ④ テスト前後に、ゆっくりとした運動などによるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

# 50m走

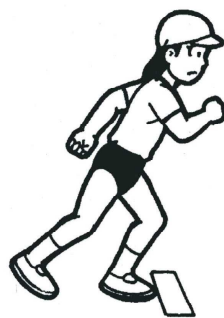
(小・中・高)

## 準備

- 図のよう50m直走路
- スタート合図用旗
- ストップウォッチ



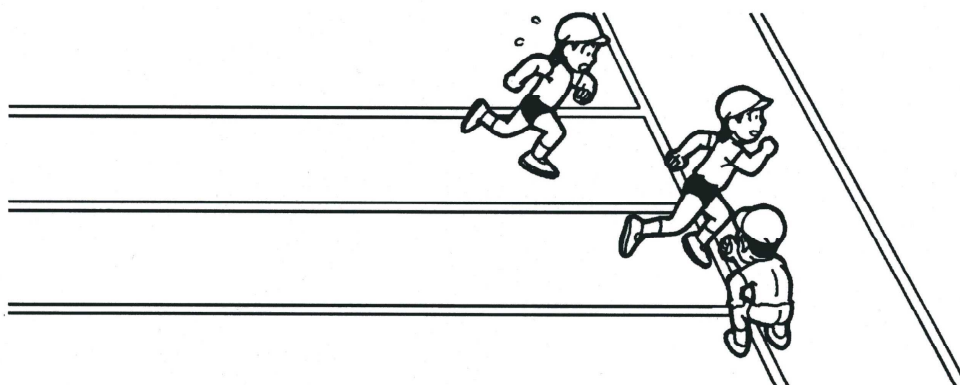
位置について



ようい



スタート



## 方法

- ① スタートは、クラウチングスタート(小学生についてはスタンディングスタート)の要領で行う。
- ② スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

## 記録

- ① スタートの合図からゴールライン上に胸(頭、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。
- ② 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- ③ 実施は1回とする。

## 実施上の注意

- ① 走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- ② 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- ③ ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

# 立ち幅とび

(小・中・高)

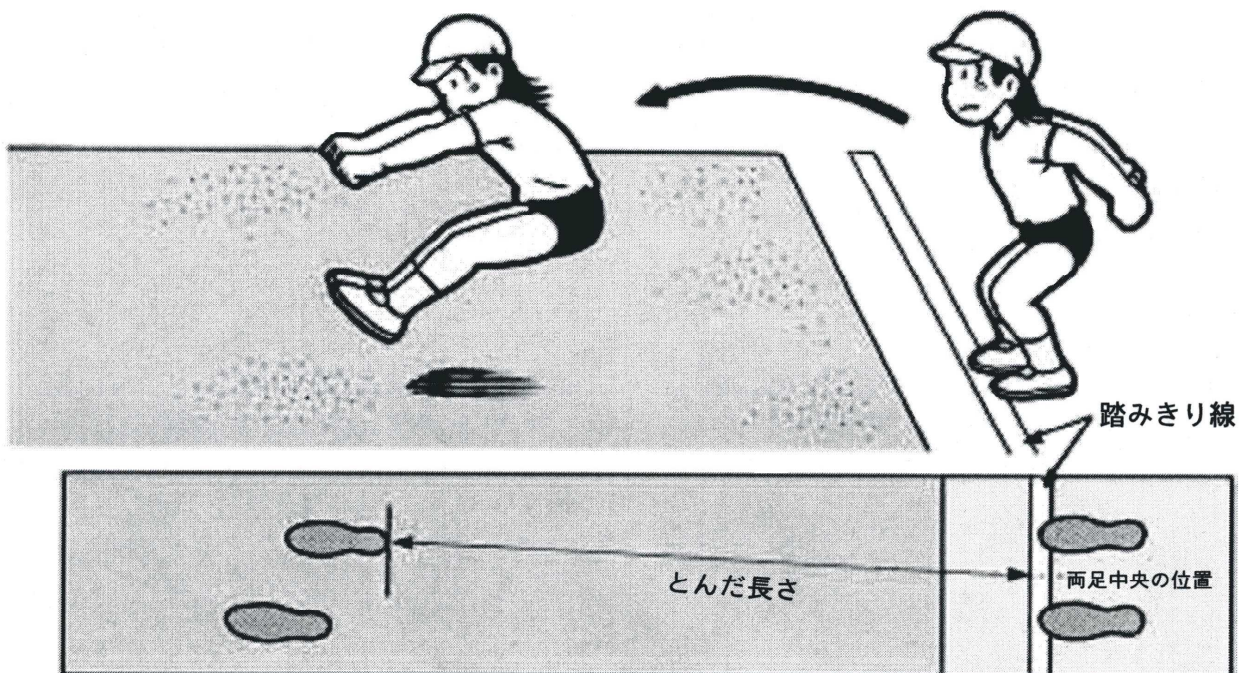
## 準備

《屋外で行う場合》

- 砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし
- 砂場の手前(30cm~1m)に踏み切り線を引く。

《屋内で行う場合》

- マット(6m程度)、巻き尺、ラインテープ
- マットを壁に付けて敷く。
- マットの手前(30cm~1m)の床にラインテープを張り、踏み切り線とする。



## 方法

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- ② 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。

## 記録

- ① 身体が砂場(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の位置(踏み切り線の前端)とを結ぶ直線の距離を計測する(上図参照)。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよい方の記録をとる。

## 実施上の注意

- ① 踏み切り線から砂場(マット)までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- ② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ③ 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- ④ 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープなどで固定するとともに、片側を壁に付ける。滑りにくい(ずれにくい)マットを用意する。
- ⑤ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

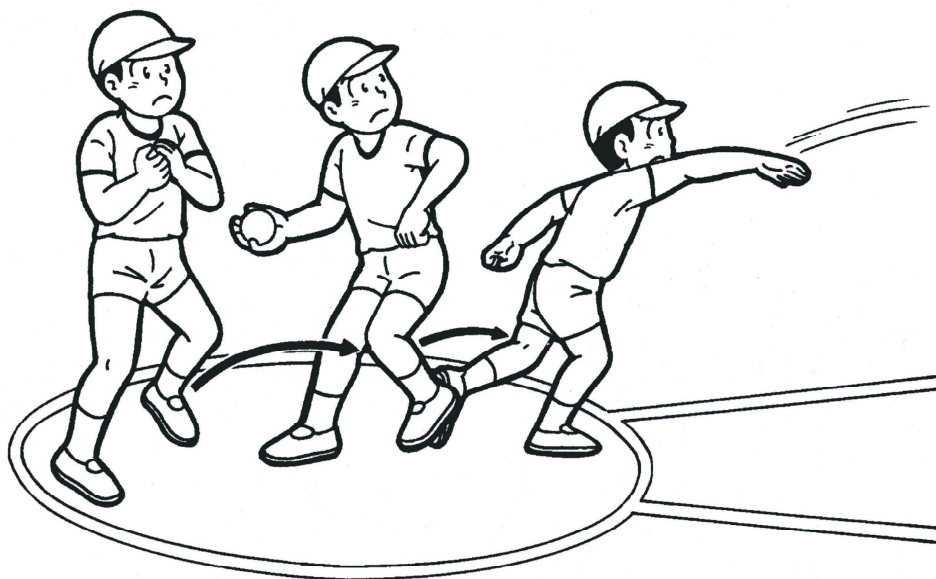
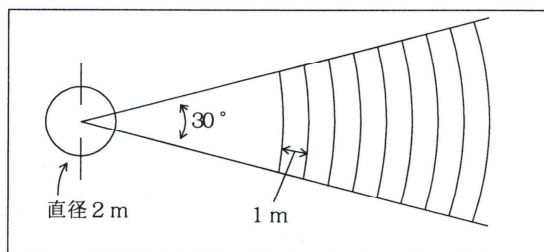
# ソフトボール投げ

(小)

## 準備

○ソフトボール1号(外周26.2cm~27.2cm、重さ136g~146g)、巻き尺

○平坦な地上面に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



## 方法

- ① 投球は地面に描かれた円内から行う。
- ② 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。
- ③ 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

## 記録

- ① ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって測定する。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよい方の記録をとる。

## 実施上の注意

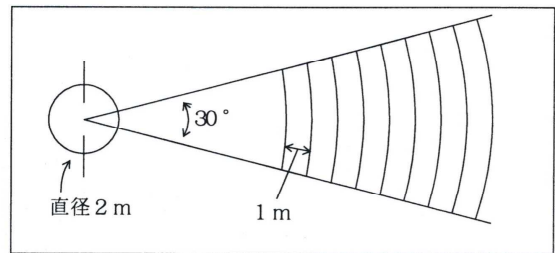
- ① 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げたほうがよい。
- ② 30度を開いた2本の直線の外側に石灰などを使って5mおきにその距離を表す数字を地面に書いておくと便利である。

# ハンドボール投げ

(中・高)

## 準備

- ハンドボール2号(外周54cm~56cm、重さ325g~400g)、巻き尺
- 平坦な地上面に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



## 方法

- ① 投球は地面に描かれた円内から行う。
- ② 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。
- ③ 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

## 記録

- ① ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよい方の記録をとる。

## 実施上の注意

- ① ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでもよい。
- ② 投球の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。また、ステップして投げたほうがよい。

# 新体カテスト Q & A

## 1 上体起こし

Q 体型によって両肘が両大腿部につかない場合はどうすればよいですか。

A 腹部等がじゃまになって、「両肘と両大腿部がつくまで起こす」ことが困難な場合は、両肘と両大腿部がつくように努力して上体が垂直になるように起こしてください。その際、上体が起きていれば、1回とカウントしてかまいません。

Q 体型によって肩甲骨がマットにつかない場合はどうすればよいのですか。

A 背中がつけば1回とカウントしてかまいません。

Q 背中（肩甲骨）がマットについた判定が難しい場合はどうすればよいですか。

A 確認しにくい場合は、もう一人の測定者を準備し、一人はマットにつくかどうか、一人は両肘と両大腿部がつくかどうかを判定するなどの工夫をしてください。

Q 補助者の補助の仕方を教えてください。

A 補助者は被測定者の足の上に腰を下ろして、下腿を抱え、膝の角度が変わらないように注意してください。（膝の確度は、90度が基本です）。それでも、角度が変わってきたら被測定者に注意を与えてください。膝の関節角度が大きくなると、腰に負担がかかるうえに、上体起こしが実施しにくくなります。

Q 両膝が開き気味になった場合はだめですか

A しっかり固定して、やり直してください。

Q 膝の角度を90度に保つのはどうしてですか。

A 腰にかかる負担を少なくして、テストによる腰痛の発生を防ぐためです。

Q 上体起こしの回数をはかることによって何がわかりますか。

A これは腹部筋群の筋力／筋持久力をみるテストです。この部分の筋群の発達状態は腰痛予防にもつながりますので、単に腹筋の筋群の筋力／筋持久力をみるだけでなく健康関連体力をみる意味もあります。

## 2 長座体前屈

Q 体の大きさ（身長等）が測定値に影響するのではないですか。

A 初期姿勢を0とし、そこからの移動距離を計測するので、正しい初期姿勢をとれば、影響はできません。

Q 箱が測定中に横にずれてしまった場合はどうすればよいですか。

A やり直してください。

要項にあるように、箱がスムーズに滑るように床面の状況に気を付けてください。また、ガードレールを付ける等の工夫をしてください。

Q 足の大きいものは、足先が引っかかってしまうのではないですか。

A 要項にあるように、靴を脱いで実施してください。また、足首は固定しないでください。

Q 頭は壁につけなくてよいのですか。

A 体型・年齢等の関係で難しい場合があります。背筋を伸ばすことが大切です。

Q なぜ親指と他の指で厚紙を挟んではいけないのですか。

A 上肢の筋肉によけいな緊張を起こさせないためです。

Q なぜ立位体前屈でなく、長座体前屈なのですか。

A 立位体前屈と比較して、幅広い年齢層にとって測定上安全であり、また、精神的負担も少ないからです。

### 3 20mシャトルラン（往復持久走）

Q ライン到達の判定が難しい場合はどうすればよいですか。

A 判定が難しい場合は、3人一組になり、2人がそれぞれのラインの判定をするなどの工夫をしてください。

Q 電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続できるとありますが、間に合わなかったときは、その場で向きを変えて次の折り返しまでに遅れを取り戻せばよいのですか。

A 一度間に合わなかったラインまで走り、次の折り返しまでに遅れを取り戻すことができた場合です。

Q 普段運動をしていない人にとっては、運動の強度が強すぎるのではないですか。

A テストの中止は本人の主観にゆだねられています。運動の強度が「きつい」あるいは「もう限界だ」と感じたところで、運動を中止することができます。走る速度ははじめはゆっくりとした速度から約1分ごとに速くなっていくので主観的に努力してがんばるのはテストを中止する前の3～5往復のみです。テスト実施前には、ウォーミングアップを十分に実施するとともに決して無理しないことを十分に注意してください。また、初めてテストを実施する人には、2～3往復程度の練習をさせてください。

### 4 立ち幅とび

Q 屋内で実施する場合、マットと床の段差分、測定値に差がでるのではないですか。

A マットの高さは、測定値の誤差の範囲です。

Q 床からの踏切でなく、マット上から踏み切ってもよいですか。

A マットが二度ずれる原因となり、誤差が大きくなります。また、危険回避の面からも踏み切り時にマットがずれることは望ましくありません。

こんなことはないですか？

#### ○ 握力

☆児童の手に合った測定器で測定していますか。  
★手に合っていない測定器では正しく測定できません。調節してください。

☆2回の測定を続けて行っていませんか？  
★右左の順で1回の測定とし、他の児童の測定後に2度目の測定を行ってください。

#### ○ 50m走

☆ゴールの補助ラインを引いていますか？  
★ゴールラインより5m越えたところにもう一本ラインを引いて、そこまで全力で走らせるようにしましょう。

☆一人で走っていませんか？  
★前年度の記録から、近似値の児童が2～3名で走ることが望ましいです。

#### ○ ソフトボール投げ

☆助走（ステップ）をせずに、投げてませんか？  
★2mのサークルを十分に使った助走（ステップ）をし、投げるようにしましょう。

# 体力テストをより正確な測定にするための留意事項

「生きる力」をはぐくむために、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てることにより、「健やかな体」を育成することが求められています。そのためには、各学校の教員が児童生徒一人ひとりの体力・運動能力を正しく認識し、それを伸ばすことが必要です。

児童生徒の体力・運動能力を最大限に引き出す測定が実施できているでしょうか。

正確な測定に基づいた結果を分析し、課題を明らかにしたうえで、教科体育をはじめ、体育的行事や運動部活動等において効果的に児童生徒の体力向上に向けた取組に活用できるよう、体力テストの測定について点検・改善しましょう。

## ① 体力向上推進委員会（仮称）を設置すること。

児童生徒の体力向上を適正に図るには、体力向上推進委員会（仮称）を設置するなど、校内の体制を確立することにより、自校の児童生徒の体力についての課題を共有するとともに、課題解決のための方策を協議することが大切です。また、児童生徒一人ひとりの体力・運動能力を最大限に引き出すための体力テストを実施するために適正な運営や環境整備を図ることが重要です。

## ② 実施時期に留意すること。

4月当初は、新学期が始まったばかりであり、特に1年生については、学校生活に慣れることで精一杯であることに加えて、学校行事等が多いため、事前指導の時間が取りにくい時期でもあります。児童生徒の体力テストに対する意識を高め、体力テスト種目に慣れるまでには、一定の時間が必要と考えられます。したがって、事前指導の効果を上げるためには、5月以降に体力テストを実施することが望ましいといえます。

## ③ 全校体制や学年体制で実施する場合は、職員による事前研修を実施することや実施時間帯を考慮すること。

体力テストを実施するに当たり、児童生徒の能力を最大限に引き出す測定をするためには、まず、実施上の注意（学校体育必携新体力テスト実施要項に記載）等を活用し、新体力テストQ & A（学校体育必携新体力テスト実施要項に記載）を踏まえ、事前に全教員や学年教員による研修を行うことが大切です。また、研修を行う

ことにより、教員の体カテストに対する意識が高まり、児童生徒への意識付けにもつながります。

次に、児童生徒の体の状態は、午前中の時間帯（但し、第1時限目は除くことが望ましい）の方が良いと考えられることから、体カテストを実施する時間帯を午前中に計画するなどの考慮が必要です。

#### **④ 体カテストの目的及び意義について児童生徒に理解させること。**

児童生徒が生涯にわたって運動に親しみ、健康で明るく元気に生きていくためには、走ったり、跳んだり、投げたりする力などが必要です。実施した体カテストの結果から自己の体力・運動能力の状況を正確にとらえることにより、体力の維持向上に役立てることができます。各学校では、体カテストの意義等を理解させ、正しく実施し、結果を効果的に活用することが大切です。

#### **⑤ 事前指導は必ず行うこと。**

体カテスト種目に慣れさせるとともに、正しい動きを獲得してから実施することは、児童生徒の体力を正確に測定することにつながります。事前指導は、全8種目について計画的に実施することが望ましく、児童生徒の意欲を高めて体カテストに臨めるようにしましょう。

#### **⑥ 測定前には、数値目標を設定させること。**

全国平均、県平均、学校平均、得点表を参考にし、前年度の個々の測定記録をもとに、それぞれの種目の数値目標を設定し、表記させることが、児童生徒の体カテストに対する意識を高めることにつながります。

#### **⑦ 測定器具や測定場所の点検・整備を行うこと。**

測定器具や測定場所がきちんと点検・整備されていなければ正しい測定はできません。測定器具については必ず事前に確認・点検するとともに、測定場所を整備し、正しく設営することが重要です。

#### **⑧ 測定実施直前に必ず準備運動を行うこと。**

それぞれの種目を実施する前に、全体でウォーミングアップを行うことが必要です。特に、測定種目に応じた適切な準備運動を必ず取り入れることなどに配慮し、ウォーミングアップの時間も想定した実施計画を策定しましょう。

## テストの得点表および総合評価（小学校）

### 項目別得点表

#### ● 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以下	92cm以下	4m以下

#### ● 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

### 総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

## テストの得点表および総合評価（中・高等学校）

### 項目別得点表

#### ● 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4分59秒以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5'00"～5'16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5'17"～5'33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5'34"～5'55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5'56"～6'22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6'23"～6'50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6'51"～7'30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7'31"～8'19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8'20"～9'20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9分21秒以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

#### ● 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3'50"～4'02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4'03"～4'19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4'20"～4'37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4'38"～4'56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4'57"～5'18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5'19"～5'42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5'43"～6'14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6'15"～6'57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

### 総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下