新体力テスト
実施の手引き

©岡山県マスコット「ももっち・うらっち」

令和３年１月
岡山県教育委員会

手引きの作成にあたって

はじめに

新体力テストは、児童生徒の体力への関心を高めるとともに、その現状を明らかにし、積極的な体力づくりを推進するために実施しています。

このたび、新体力テストの正しい実施方法や実施時のポイント等について理解を深めるとともに、体力向上へつながる運動や運動遊びの紹介をすることによって、児童生徒の体力の向上、運動習慣の定着を目的に、手引きを作成しました。

今後、新体力テストの実施、児童生徒の体力向上の取組や運動習慣作りに手引きをお役立てください。

【作成協力　ＩＰＵ環太平洋大学】

もくじ

1　握力
向上につながる運動の紹介　・・・・・　P．2
2　上体起こし
向上につながる運動の紹介　・・・・・　P．3
3　長座体前屈
向上につながる運動の紹介　・・・・・　P．4
4　反復横とび
向上につながる運動の紹介　・・・・・　P．5
5　２０mシャトルラン
向上につながる運動の紹介　・・・・・　P．6
6　５０m走
向上につながる運動の紹介　・・・・・　P．7
7　立ち幅とび
向上につながる運動の紹介　・・・・・　P．8
8　ソフト・ハンドボール投げ
向上につながる運動の紹介　・・・・・　P．9
参考資料等　・・・・・　P．10

握　　力

方　法

1　握力計の指針が外側になるように持つ。
2　両足を左右に自然に開き、腕を自然に下げてまっすぐ立つ。
3　握力計を身体や衣服に触れないよう力いっぱい握りしめる。
4　右左交互に２回ずつ行う。
※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。
※右左おのおのの良い方の記録を平均し、ｷﾛｸﾞﾗﾑ未満は四捨五入する。

ポイント

- 測定前に、個々の握り幅になるよう、人差し指の第２関節が、ほぼ直角になるように握り幅を調節しましょう。
- 図る直前に、反対の手を「ギュー！っと」握ると、力が発揮しやすくなるよ。
- 周りの教師や友達が「せーの、ギュー」と声を掛けてあげよう。
- １回ずつ右左の測定が終わったら、次の児童・生徒に代わりましょう。（２回連続で行わない）

握力向上につながる運動の紹介

引っ張り相撲

①２人組で手をつなぎ、体育館のライン上に立つ。
②引っ張り合ったり、押し合ったりして相手をライン上から落とす。
※手をつなぐ代わりに、ロープやタオルの端と端を握って引っ張り合ってもよい。

タオルつかみ

①１人が両手にタオルを持ち、どちらか一方の手を放し、タオルを落とす。
②もう１人はタオルが地面に落ちる前にキャッチする。

上体起こし

方　法

1　マットの上であお向けの姿勢を取り、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両ひざを90°に保つ。
2　「始め」の合図で、あお向けの姿勢から、両ひじと両太ももがつくまで上体を起こす。
3　すばやく開始時のあお向け姿勢に戻す。
4　30秒間、２と３の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。
※被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
※測定者はメガネをはずして行う。

ポイント

- 動作中は、あごを引き、常に自分のおへそを見て、背中を丸くしながら行うよう声をかけてあげよう。
- 補助者は、被測定者の両ひざをしっかりと押さえ、足が動かないように固定しよう。

上体起こし向上につながる運動の紹介

シットアップオーバーヘッド

①２人組で行う。
②ボールを両手で持ち、起き上がりながらボールを相手に投げ出す。
③相手からボールをキャッチし、同じ動作を繰り返す。

ボールはこび

①ボールを両足ではさみ、置いてあるボールの上を左右にこしていきます。
※回数を決めてやってみよう。

長座体前屈

方　法

1　両脚を器具の中に入れ、長座姿勢をとる。背中とお尻を壁につけ、両手は肩幅に開き、手のひらを下にして、手のひらの中央付近が天板の手前端にかかるように置く。胸を張って、両ひざを伸ばしたまま両手で器具を手前にひきつけ、背筋を伸ばす。

2　両手を天板からはなさずにゆっくりと前屈して、器具全体をまっすぐ前方にできるだけ遠くにすべらせる。この時ひざが曲がらないように注意する。

3　最大に前屈した後に天板から手をはなす。

※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。
※２回実施してよい方の記録をとる。
※靴を脱いで実施する。

ポイント

- **必ず測定前に柔軟体操やストレッチをしておこう。**
- **前屈する時は、息を「ふぅ〜っ」と吐きながら、あごを引いてゆっくり前屈するよう声をかけてあげよう。**

長座体前屈向上につながる運動の紹介

開脚タオル引き

①向かい合って開脚して座る。
②タオルを交互に引っ張り合う。
※できるようになったら、タオルの長さをだんだん短くして、最後は手をつないでやってみよう。

ボールまわし

①足をのばして座ります。
②ボールを手で触りながら、体の周りを一周転がす。
※ボールを小さくするほど難しくなるよ。

反復横とび

方　法

1　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触れるまでサイドステップする。この運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに１点を与える。

2　２回実施してよい方の記録をとる。

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超えなかったとき。
　イ　中央ラインをまたがなかったとき。

ポイント

- **ひざを軽く曲げ、頭は中央に残して足だけを伸ばすように声をかけてあげよう。**
- **左右のラインは足の一部が軽く触れるだけで一点になることを伝えてあげよう。**

反復横とび向上につながる運動の紹介

ラダー

①ラダー（はしご上にロープを張ったもの）を使い、素早くステップを踏む。
〈例〉
クイック・ラン（縦の動作、１枠に１歩）
ラテラル・ラン（横への動き、１枠に２歩）
パラレル　等
※ラダーがない場合は、ラインテープを活用しよう。

コーンタッチ

①ルールを決める。
・コースをクリアするのに何秒かかるか。
・制限時間内に何回タッチできるか。など
②ジグザグに置かれたコーンをタッチしていく。
※タッチする場所を変えてみよう。
※タッチできる手を指定してみよう。

２０mシャトルラン

方　法

1　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先の線に到達し、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。

2　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時にテストを終了する。

※被測定者の健康状態に十分に注意し、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。

ポイント

- **実施前のｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟでは、足首、ｱｷﾚｽ腱、ひざなどの柔軟運動（ｽﾄﾚｯﾁﾝｸﾞなどを含む）を十分に行うようにしよう。**
- **電子音が速くなってきたら、止まらずに回るように折り返して走るようにしましょう。**

２０mシャトルラン向上につながる運動の紹介

ダブルダッチ

①縄１本で、むかえ縄（跳ぶ人から見て、足元から向かってくるように回る縄）に入る練習をする。
②縄１本で、むかえ縄に入って片足交互跳びをする。
③縄２本で、むかえ縄（跳ぶ人から見て、手前にある縄）だけを見て入る練習をする。
④１人ずつ、ダブルダッチをする。
※同時に２人で入ったり、跳ぶ人数を増やしてやってみよう。
※１人で縄跳びしても体力向上につながるよ。

５０m走

方　法

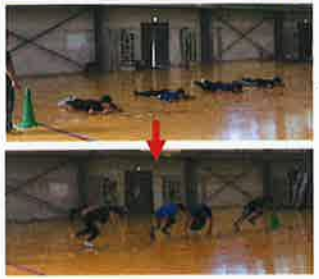
1　スタートは、小：スタンディングスタート、中・高：クラウチングスタートで行う。
2　スタートの合図は、「位置について」「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へと振り上げることによって行う。
3　スタートの合図からゴールライン上に胴が到達するまでに要した時間を計測する。
※記録は１/１０秒単位とし、１/１０未満は切り上げる。

ポイント

- **スタート後はすぐに頭を上げず、前かがみで走り、徐々に頭を上げるようにしよう。**
- **55m（ゴールライン前方５mまで）のコースを作り、55mのラインまでスピードを落とさず走るように心がけよう。**

５０m走向上につながる運動の紹介

変形ダッシュ



①様々な姿勢（うつぶせ、あお向け、腕立てなど）から合図が合ったら素早く反応し、10～20m程度ダッシュする。
※どのように動けば早く反応できるかしっかり考えよう。
※様々な姿勢から、軽くジャンプする、一度手を叩いてからダッシュするなど２段階の反応にも挑戦してみよう。

ねことねずみ

①ペアを作り、「ねこ」と「ねずみ」を決める。
②お互いに線の上に右足をのせた状態で静止する。
③リーダーの「ねこ！」もしくは「ねずみ！」の声で、呼ばれた方が自分の線まで逃げる。タッチされずに逃げきれたら１点。
④呼ばれなかった方は、相手に逃げきられるまでに、体にタッチしたら１点。

立ち幅とび

方　法

1　両足を軽く開いて、つま先がふみ切り線の前端にそろうように立つ。
2　両足で同時にふみ切って前方へとぶ。
※身体が砂場（マット）に触れた位置うち、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測定する。
※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。
※２回実施してよい方の記録をとる。

ポイント

- **下半身の力だけでとぶのではなく、体全体でとぶイメージをもとう。**
  〈ふみ切り〉ひざを深く曲げ、うでを後ろから大きく前に振り上げるタイミングでふみ切る。
  〈空中〉両手を上にあげ、体をそり、胸を張るイメージをもつ。
  〈着地〉ひざを抱え込む感じで着地する。（足が前方に着地し、記録が伸びる。）

立ち幅とび向上につながる運動の紹介

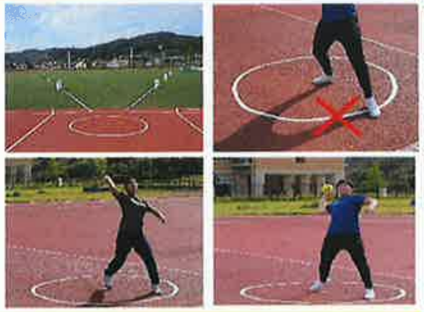
ゴムとび

①裁縫用のゴム（2 ～ 3m）を用意する。
②２人でゴムの両端を持って立つ。
③足首、ひざ、腰、胸などの順番にゴムの高さを上げていき、それを跳び越える。
④ゴムの持ち手は順番に交代する。
　※前向きで跳ぶ、横向きで跳ぶなどいろいろな跳び方でやってみよう。

なわとび（横並び正面とび）

①なわとびを持って２人で並び、隣り合ったほうの柄を相手が持つ。
②「せ～の」などの声かけで息を合わせ、２人でとぶ。
　※３人、４人と人数を増やしてやってみよう。
〈アレンジ〉
　・１人でなわとびしてもジャンプ力アップにつながります。

小：ソフトボール　中・高：ハンドボール投げ



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、円をふんだり、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。
※記録はﾒｰﾄﾙ単位とし、ﾒｰﾄﾙ未満は切り捨てる。
※２回実施してよい方の記録をとる。
※小：ソフトボール１号球、中・高：ハンドボール２号球を使用する。ﾊﾝﾄﾞﾎﾞｰﾙは規格に合っていれば、ゴム製のものでよい。

ポイント

- **円内ではステップしながら投げるようにしよう。下手投げはしないほうがいいよ。**
- **ボールを持っている手の肘を後ろに大きく引き、腕の振りを大きく速くするようにして投げよう。**
- **ななめ上（約35～45度）に投げるようにしよう。**
- **30度に開いた２本の直線の外側にコーン等に距離を表す数字を掲示しておくと、投げるときの目標になるよ。**

ソフト・ハンドボール投げ向上につながる運動の紹介

流れ星スロー

①タオルの先端を結ぶ。
②２人組でタオルを投げ合う。
③いろいろな投げ方を行う。
　※結び目を持って投げる、タオルの端を持って投げる、上手・下手投げで投げる、できるだけ高く投げる、できるだけ遠くへ投げる。

〈アレンジ〉
・新聞紙を丸めて、丸めた新聞に細長い新聞を１枚つけても同じようにできます。
・新聞紙を「やり」のように細長く丸めて、やり投げのように投げてみると、投げ方も変わってくるよ。

参考資料等

○新体力テスト実施要項
　スポーツ庁健康スポーツ課

【URL】
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/1408001.htm

○いきいき岡山っ子 体力アッププログラム「ハンディーバージョン」
岡山県教育委員会 平成25年２月

【URL】
http://www.pref.okayama.jp/site/16/273609.html

○いきいき岡山っ子こ 体力アッププログラム ～追加プログラム～
岡山県教育庁保健体育課 平成31年3月

【URL】
http://www.pref.okayama.jp/page/600544.html

○学校体育実技指導資料
岡山県教育庁保健体育課

隔年で作成している、体育授業の進め方や実技指導の参考となる資料です。御参考いただき、指導に御活用ください。