

メートル 20mシャトルラン



- 1 一方の線上に立つ (テスト開始5秒前からカウントダウン)
- 2 合図でスタートして、次の合図が鳴るまでに20m先の線まで走る
- 3 足が線を越えるか、線に触れたら向きを変える
次の合図が鳴ったら反対側の線に向かって走る
- 4 合図の間隔が短くなるので、走れなくなったときや、2回続けて足で線に触れることができなくなったときに終了する
折り返しの総回数を記録する 1回行う

メートルそう 50m走



- 1 スタンディングスタートで行う
「位置について」、「用意」の後、合図でスタートする
- 2 スピードを落とさず、全速力で走る
- 3 ゴールラインを走り抜ける
- 4 ゴールライン上に胸が到達するまでの時間を記録する
1回行う

た はば 立ち幅とび



- 1 両足を軽く開き、つま先を踏み切り線にそろえて立つ
- 2 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ
- 3 着地では、お尻側に倒れないように手を前に出す
- 4 測定開始位置から、マットや砂場に触れた、もっとも踏み切り線に近い位置までの距離を記録する
2回行う

な ソフトボール投げ



- 1 ボールを持って構える
- 2 ステップして、円内からボールを投げる
- 3 ボールを投げる時や投げた後は、円を踏んだり、越したりして、円から外に出てはいけない
- 4 斜め上35~45度方向にボールを投げ、記録する
2回行う

たいりよく 体力テストにおける具体的目標値(女子)

くぶん 区分	こうもく 項目	あくりよく 握力 (kg)	じょうたいお 上体起こし (回)	ちようざたいぜんくつ 長座体前屈 (cm)	はんぶくよこ 反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 びよう (秒)	た はば 立ち幅とび (cm)	な ソフトボール投げ (m)	たいりよくごうけい 体力合計点 (点)
さい 6歳		9	11	29	27	18	11.6	109	6	33
さい 7歳		11	14	31	31	25	10.8	121	8	41
さい 8歳		12	16	34	35	31	10.2	130	10	47