

しん たい りょく おこな かた  
**新体力テストの行い方**

あく 握 りょく 力



- 1 握力計の針が外側になるように持つ
- 2 両足を開き、腕を上げてまっすぐに立つ
- 3 握力計が身体や衣服に触れないように強く握る
- 4 右左交互に2回ずつ行う

じょうたい お 上体起こし



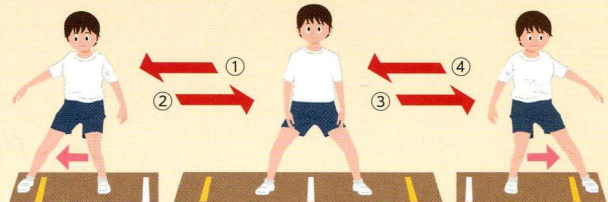
- 1 マットにあおむけに寝て両手を軽く握り、両腕を胸の前で組み、両膝を90度に曲げる
- 2 おさえる人は、両膝を抱え込み、しっかりと固定する
- 3 「始め」の合図で両肘と両ももがつくまで上体を起こす
- 4 その後、マットに背中をつけ、寝ている体勢に戻る
- 5 30秒間にできるだけ多く繰り返し、回数を記録する 1回行う

ちようざ たいぜんくつ 長座体前屈



- 1 両脚を箱の間に入れて長座姿勢をとる  
 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厚紙の手前にかかるように置く  
 両肘を伸ばしたまま、両手で箱を手前に十分引き付ける
- 2 両手を箱の上から離さず、膝が曲がらないように注意して、  
 ゆっくり息を吐きながら前屈する
- 3 箱が一番遠くなった後に手を離す
- 4 箱の移動距離をものさしで計測する 2回行う

はんぶく よこ 反復横とび



- 1 中央のラインをまたいで立つ
- 2 「始め」の合図で右側のラインを越すか、  
 触れるまでサイドステップする
- 3 中央のラインに戻り、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  
 この動きを20秒間繰り返し、それぞれのライン  
 を通過するごとに、1点とする 2回行う

たいりょく ぐ たいてきもくひょうち だん し  
**体力テストにおける具体的目標値(男子)**

くぶん 区分	こうもく 項目	あくりょく 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 (秒)	たちば 立ち幅とび (cm)	な ソフトボール投げ (m)	たいりょくごうけい 体力合計点 (点)
さい 6歳		10	12	26	28	21	11.4	116	9	33
さい 7歳		11	15	28	33	31	10.5	127	12	40
さい 8歳		13	17	30	36	40	9.9	137	16	46