

新体力テストガイドブック

令和6年3月

岐阜県教育委員会 体育健康課



新体カテストを実施する上でのポイントは？



指導者と児童生徒それぞれに留意することがあります。児童生徒一人一人が、**今もっている力を最大限出し切れるように準備や測定を**することが大切です。

児童生徒に対する指導のポイント

◆昨年度の記録を基に、**明確な数値目標を決めて**取り組みましょう。

去年は○回だったから、今年は△回を目指すぞ！

※参考資料の記録用紙の活用を！

◆種目ごとのコツを意識して、**力が出し切れるように**しましょう。

しっかり腕を振って、タイミングよく踏み切るぞ！



指導者の留意点

◆実施前に、測定の仕方や回数の数え方、コツなど、**分かりやすく伝えま**しょう。

ゴール前に力を抜かないように、あのコーンがあるところまで走り抜けよう。

◆測定前や測定中に、児童の**意欲を高めるような声かけ**をしましょう。

「いいよ！まだいけるよ！」「あと1本頑張ろう！」「最後まで最後まで！」



※種目別のコツは参考資料で確認を！

必読 先生方へ

新体力テストを実施する前に…

記録をアップさせるための指導のポイント



- 児童生徒が種目の**行い方とコツ**を十分に理解する。

「全力でトライできる準備を！」

☞ぶっつけ本番では、児童生徒がもっている力を正確に測ることはできません。ある程度練習を行い、児童生徒が種目の行い方を十分理解した上で新体力テストを行いましょう。

- 児童生徒が**目標**をもって取り組む。

「全種目、前年度の記録を更新！」

☞事前に、本人の昨年度の記録や全国平均値、種目別得点表等を確認し、今年度の目標記録を明確にしてから行いましょう。

- **ペアやグループ**で取り組む。

「競い合う経験と励まし合い・認め合いの機会を！」

☞複数で取り組むことや記録が同じくらいの仲間と行うことで、児童生徒のモチベーションが高まります。また、互いに応援したり、アドバイスし合ったりすることは、記録の向上が期待できます。

★ワンポイントアドバイス

【握力】

- 性能のよい握力計を使用しましょう（年に数回しか使わないので故障していることがあります）。
- 握るグリップが、児童生徒の第二関節の長さになるよう、調節して計測しましょう（指がしっかりかかると、記録に影響が出ます。一人一人の手の大きさに応じて調節しましょう）。

✌ **実施する前に教える「コツ！！」**

- ☞力を出し切れるように、両足を肩幅に開いて立ち、どっしり構える。
- ☞歯を食いしばり、腹に力を入れて、グリップを握る。

【上体起こし】

- パートナーの援助しだいで、記録に影響を与えます。足をしっかりもって固定することや励ましの声掛けを行うことを指導しましょう。
- メトロノーム機能を活用して、練習することも効果的です。

✌️ **実施する前に教える「コツ！！」**

- ☞ パートナーは、実施者の足を両手で抱えこむようにすることで、しっかり固定する。
- ☞ 実施者は、背中を丸めてあごを引き、へそを見ながら行う。

【長座体前屈】

- 体が温まっている時に測定することで、記録が向上します。実施する前には、必ず前屈等のストレッチを行い、体を柔らかくした状態で行いましょう。

✌️ **実施する前に教える「コツ！！」**

- ☞ あごをひいて、頭をさげ、息を「ふうー」と吐き出しながら行う。
- ☞ 前屈したところで、さらにひと頑張りして伸ばす。

【反復横とび】

- 足が滑らないように、体育館シューズをしっかりと履くことが肝心です。
- また、濡れた雑巾などで、体育館シューズの裏面を拭いて滑らないようにすることも効果的です。

✌️ **実施する前に教える「コツ！！」**

- ☞ 膝を曲げ、頭の位置を低くして行う。⇔上にとびはねない。
- ☞ 頭をセンターラインに残し、足だけを伸ばすようにして行う。
- ☞ 左右のラインは、踏めば1点なので、大きく超えないようにする。



【20mシャトルラン】

- 隣とぶつからないように、間隔を確保しましょう。
- 学級を2つに分けて、お互いに競い合ったり、応援の声を掛け合ったりすることで記録が向上します。

✌️ 実施する前に教える「コツ！！」

- ☞ スピードがゆっくりの時は、余分な距離を走らないように、ラインに差し掛かったら、まっすぐ折り返す。その際、ラインを踏めばよい。
- ☞ スピードが速くなったら、そのスピードを生かして、回るように折り返す。ただし、ふくらみすぎるとロスが多くなるので注意する。
- ☞ 1回間に合わなくても、次に間にあえば続けて行えるので、最後まであきらめない。

【50m走】

- 児童生徒がまっすぐ走ることができるよう、ライン引きで走路を描きましょう。
- スタートが重要なので、スターターは大きな声とジェスチャーで行いましょう。特に、小学校においては、スターターを教師が行った方が安定します。
- ゴールラインより5～10m先に目標ラインを引き、50mを駆け抜けるようにしましょう。

✌️ 実施する前に教える「コツ！！」

- ☞ スタートダッシュが好記録へのカギになるので、スタートに集中する。
- ☞ ゴールラインの先にある目標ラインをめがけて、まっすぐ走る。
- ☞ 走っている時は、上体を起こさず、前傾姿勢を意識する。

【立ち幅とび】

- 目標物を設置したり、目盛のラインを引いたりするとよいでしょう。
- 踏み切る足が滑らないようにしっかり固定しましょう。体育館で行った方がよい記録が見込めます。

✌️ 実施する前に教える「コツ！！」

- ☞ 膝のばねを使えるように、膝を曲げ、深くしゃがんだ状態から、伸び上がるように前方に跳ぶ。
- ☞ 腕を大きく振ることで、勢いをつける。
- ☞ 着地は、しゃがみこんだ姿勢で行う。

【ソフトボール投げ】

- ボールを投げるという行為は、投動作が未熟な児童にとっては難しいので、十分に投げ方の練習をしてから行うことが重要です。
- 必ず、目標物を設置したり、目盛のラインを引いたりしましょう。
- 風向きやボールの空気圧で記録が大きく変わります。

【ハンドボール投げ】

- 劣化したボールは使わないようにしましょう。（日頃使っていないと、水分を含んで重くなったり、変形して空気抵抗が大きくなったりします）
- ※ 上記以外に、ソフトボール投げのポイントも留意しましょう。

✌️ **実施する前に教える「コツ！！」**

- ☞ 2mの助走を使って投げる。
- ☞ 斜め上方向をめがけて投げる。（数学的には、45度の角度が遠くに飛びますが、人間が投げることで投げやすさや腕の振りを生かすを考えると、45度よりやや低めの方が遠くに飛ばすことができます。）



体力テストに係る児童生徒向けの資料、記録カードは、下記ホームページにて公開していますので、学校の実態に応じてご活用ください。

岐阜県教育委員会 体育健康課 学校体育係
「学校体育の充実と体力の向上」

<https://www.pref.gifu.lg.jp/soshiki/17769/>

