

新体力テストで
生徒のもっている力を引き出す
指導のポイント
〈中学校版〉



かごしまPRキャラクターぐりぶー・さくら



鹿児島県

平成27年4月
鹿児島県教育委員会

新体力テストで生徒のもっている力を引き出す指導のポイント

I はじめに

「新体力テスト」の結果を活用することにより、各学校における、生徒の体力向上のための取組の成果を適正に評価することができます。また、その結果を用いることにより、生徒の体力の状況を把握し、体力向上のための継続的なP D C Aサイクルを確立し、学校における体育・健康に関する指導の充実を図ることができます。

そのためには、生徒が十分にテストで力を発揮できることが重要であり、一人一人の体力向上に生かすためにテストを実施することを十分理解させ、テストに対する意欲を高めることが大切です。

テストの実施に当たっては、生徒が良好な健康状態で臨み、持てる能力を十分に発揮するとともに、安全に実施することが極めて重要です。

そこで、

- 1 「新体力テストを実施する際に、学校で共通理解を図りたい事項」
 - 2 「新体力テストで生徒のもっている力を引き出す指導のポイント」
- をそれぞれまとめました。

生徒が安全に、そして、意欲をもって「新体力テスト」に臨むことができるように、職員会議や職員研修等でも御活用ください。

II 新体力テストを実施する際に、学校で共通理解を図りたい事項

【新体力テスト実施前】

《生徒に対して》

- 1 テストの実施に当たっては、生徒の健康状態を十分把握し、事故防止に万全を払う。
- 2 「新体力テスト実施要項」を基に、新体力テスト項目に関する十分な説明を行う。
- 3 過去の記録を確認させたり、自分の目標を設定させたりして、意欲付けを図る。
- 4 前日及び数日前の運動、食事などの生活習慣と体調管理の指導、確認を行う。

《教員に対して》

- 1 調査内容や測定方法について十分な実技研修を行う。
- 2 テストの場の整備や機材の点検を行う。

【新体力テスト実施期間中】

- 1 準備体操、ストレッチ等十分なウォーミングアップを行ってから実施する。
- 2 模範を見せたり、練習や試技をさせたりして実施方法の要領を確実に理解させる。
- 3 あらかじめテスト項目に慣らしてから実施する。
- 4 テスト項目ごとに全国や鹿児島県の平均値がわかるように、ラインを引いたり、コーンを置いたりして意欲化を図る。
- 5 測定時は記録者等による声援や指導者による激励を行う。

【新体力テスト実施後】

- 1 生徒一人一人のがんばりをほめ、今後の体育学習への意欲の持続等につなげる。
- 2 新体力テストの結果を県「体力ナビ」を活用し、自分の体力に関心をもたせるとともに、日々の運動や体力づくりの意欲付けを継続させる。
- 3 保護者に対して、生徒一人一人の体力の現状や、家庭や休日において運動する意義について説明したり、啓発資料等を活用したりすることにより、家庭との連携を図る。

握力

握る力の強さを測定することにより、最大筋力（筋肉が力を発揮する力）を測定するものです。

声かけのアドバイス

- 「握るときは、お腹に力をいれて!」
- 合い言葉は「せーの、ギュッ」
- 一瞬で自分の全力を出そう!

動きのアドバイス

- ① 「せーの」で左手を力強く握りしめる。
- ② 「ギュッ」で右手を力強く握りしめる。【計測】



測定上の留意点

- 握力計を握る際は、肩の力を抜き、人差し指の第2関節が直角になるよう、調節してから始める。
- 右・左・休憩・右・左の順で測定する。
- 2度目の測定は、休憩をはさんで、疲労を取って実施する。

数値が低かった生徒へのアドバイス

- 休み時間などに、鉄棒や登り棒、うんていなどで、友達と新しい技を考えたり、競い合ったりするなどの遊具遊びの楽しさを見つけさせましょう。
- 湯船の中で、グーパー運動をするのも有効です。

準備運動

- 腕だけでなく、腹背筋なども、十分にストレッチをさせましょう。

安全のために

- 器具の故障やケガの原因となることがあるので、握力計の針が外側になるように持たせる。
- 計測時にとっさに握力計を動かす場合があるので、周囲の安全を確保させ、実施させる。

上体起こし

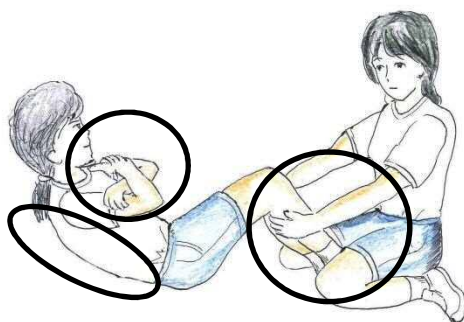
腹部や腰部と筋持久力を測定するものです。体幹を形成することから、あらゆる運動を支える重要な体力となります。

声かけのアドバイス

- リズムよくがんばれるように、「1・2・3…」と、抑える人が元気よく声をかけてあげよう。
- 後半 10 秒がきつくなるので、「がんばれ」「あと少し」などの、声援で、より力が発揮できます。

動きのアドバイス

- 『カーペットを巻き上げる』イメージで背中を丸めてやってみよう！
 - 「おへそを見て」
 - 「胸を見ながらやろう」
- などの指示で、背中を丸めて効率的に腹筋の力が出せるようにします。



測定上の留意点

- 正しく測定するには、足を押さえるパートナーが重要である。お尻をしっかりと相手の足にのせ、膝裏を両手でかかえ込むようにさせる。
- 胸の前で交差させた腕が自分の体から離れてはいけない。

数値が低かった生徒へのアドバイス

- 休み時間での鉄棒の逆上がり
- 家庭での体幹運動(コアトレーニング)…等、一人でも簡単にできるものを、回数等示して、取り組みやすくしてあげましょう。(かごしまの体力向上プログラム〈中・高等学校版〉P8 参照)

準備運動

- 腹部や背部だけでなく、臀部や大腿も作用することから、前屈、後屈、下肢の運動やストレッチを入念に行わせましょう。

安全のために

- ペア同士が頭をぶつけることを避けるために、補助者の上体はやや反るようにさせる。
- 被測定者の腰部の負担を減らすため、背中を丸めて実施させる。

長座体前屈

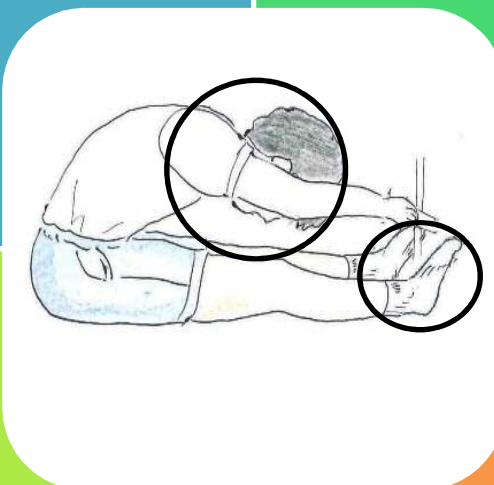
体が前屈したときの柔らかさを測定することで、自分の体の柔らかさがわかります。筋肉が柔軟で、関節が滑らかに動くことは、けがの防止にもつながります。

声かけのアドバイス

- 筋肉をゆっくりと伸ばしているときに、大きな声で応援する必要はありませんが、最後に「あと少し」、「あと1cm」という、応援があると、記録が少しでも伸びます。

動きのアドバイス

- 「ふう〜」と、息を吐き出し続けながら前屈させる。
- 肘を伸ばし、つま先は立てずに、行かせます。



測定上の留意点

- 必ず靴を脱いで測定させる。
- スタートポジションでのお尻の位置をしっかりと壁につけさせる。

数値が低かった生徒へのアドバイス

- 走った後や、お風呂上がりなど、筋肉の温度が高まった後に、ゆっくりとした「ストレッチ運動」を継続的に行うことをぜひすすめていきましょう。(かごしまの体力向上プログラム〈中・高等学校版〉P14・15参照)

準備運動

- 長座の生徒の背中を、もう一人が押す。その際、長座の生徒は押し返すように逆方向に力を入れる。互いの力が均衡するところで数秒我慢する。筋肉は強く力を発揮した後は、柔らかくなる特性があるので、数回行った後に、測定を行ってみましょう。

安全のために

- 一気に伸ばすと、筋肉への負担も大きくなるので、ゆっくりと伸ばすように指示する。
- 準備運動でも、もう一人が背中を押す際、急激に力を加えないように注意させる。

反復横とび

横への反復した動きを測定することで、動きの素早さやタイミングの良さを計測します。体の移動や変換を行う能力で、多くのスポーツで大きな役割を果たしています。

声かけのアドバイス

- 「頭をあまり動かさず（視線を一定に保つ）に素早くステップしよう」

動きのアドバイス

- 上にとびはねてステップすると時間がかかりすぎてしまうので、やや体勢を低く、前傾して、移動させます。

- できるだけ重心を中央に置いたままで、足だけ伸ばして左右のラインを踏むようにさせます。



測定上の留意点

- 計測時間は「20秒」
- 左右のラインは、「触れる」だけでもOKなので、無理に踏み越さなくてもよいことを事前に伝えてく。
- 滑りやすいフローアーでは、ぬれた雑巾を活用する。

数値が低かった生徒へのアドバイス

- トレーニング効果の高い種目です。練習をすることで、記録が大きく伸びる可能性があるため、縄とびや、スキップ運動など、取り組みさせてみましょう。（かごしまの体力向上プログラム〈中・高等学校版〉P9参照）

準備運動

- 激しい運動なので、ジョギングやステップ運動などの補助的な準備運動を行わせましょう。
- 開脚前屈などで股関節を十分にストレッチしておきましょう。

安全のために

- 測定者同士の間隔を十分にとり、接触によるケガに留意する。
- 滑りやすい屋外よりも体育館等の屋内で測定し、その際、必ずシューズを着用させる。

20m シャトルラン

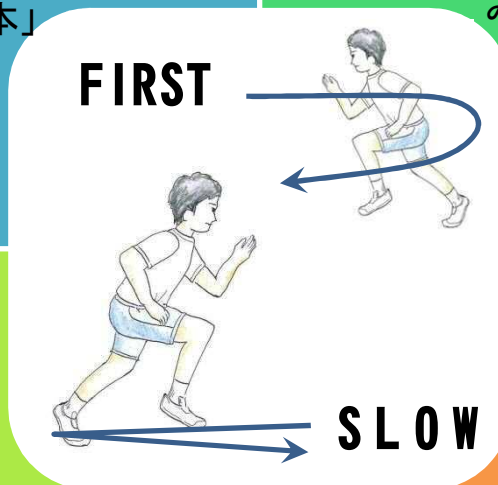
どれだけ走り続けるかを計測することによって、動き続ける力を測れます。苦しいときやつらい時にどれだけ頑張れるかわかります。

声かけのアドバイス

- 前半部分は「リラックス、リラックス」など、落ち着かせる言葉がよいでしょう。
- 後半部分は、「ファイト」「もう1本」「後1本」などの言葉で、奮い立たせましょう。

動きのアドバイス

- ゆっくりのときは、まっすぐ折り返すようにさせます。
- スピードが速くなったら、回るように折り返す(ふくみすぎない)ようにさせます。



測定上の留意点

- 2回連続で電子音に間に合わなかった場合が終了です。
(例)
① 56○→57×→58×…56回
② 56○→57×→58○→59×→60○→61×→62×ならば60回です。

数値が低かった生徒へのアドバイス

- サッカーやバスケットボールなどで、長く走り続ける運動の楽しさを、味わわせましょう。
- 長距離走の学習では、意欲を持って取り組むよう、一人一人に個人の目標を設定するなど課題意識を明確に持たせましょう。

準備運動

- 最後の種目になることが多いですが(運動量、疲労度から)、下半身を中心に十分ストレッチを行わせましょう。

安全のために

- かなりの運動量になるので、事前に適度の水分補給を行わせる。
- きつくなると接触が起こりやすくなるので、間隔を十分に取らせる。

50m走

決められた距離を走ったときに要した時間を計測することにより、走る能力を測定します。瞬間的な速さや爆発的なパワーが必要です。

声かけのアドバイス

- 「スタートダッシュが大事。集中力を高めて、前かがみでスタート。」
- 「スピードを緩めず、ゴールラインを駆け抜けよう」
- ラスト10m地点での声かけ「ラスト」等

動きのアドバイス

- ゴールの手前でスピードを緩めず、ゴールの先（5m）まで全力を出し切って走るようにさせます。
- 足の回転（ピッチ）を、上げるように意識させます。



測定上の留意点

- 走路には必ずラインを引いて、まっすぐ走れるようにする。
- ゴールラインを駆け抜けられるようなスペースをとる。
- 走る際の目印（中間地点、残り10m等）を置いておく。

数値が低かった生徒へのアドバイス

- まっすぐ走れないことにより記録が伸びない生徒がいます。直線に沿って走り、ゴールの先まで走りきることを、意識させましょう。

準備運動

- 足腰を中心に力強い動きが必要となるので、足首・アキレス腱・ふくらはぎ・大腿・股関節・体幹などの十分な、ウォーミングアップを行わせましょう。

安全のために

- 2人で併走して測定する場合、中央ラインを引き、接触が起きないように配慮する。
- スターターの位置が被測定者に近すぎないように、10m付近に立たせる。

立ち幅とび

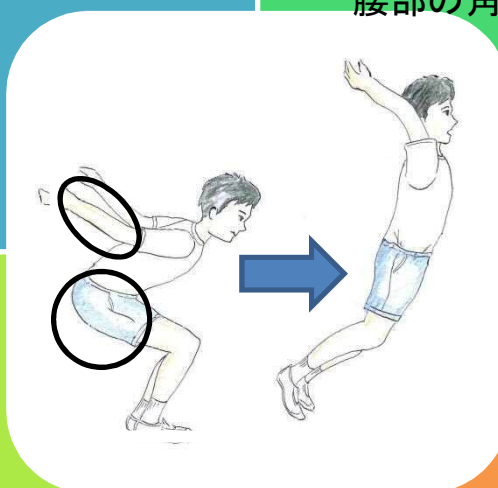
立った姿勢から、前方へ飛んだ距離を計測することによって、全力で一気に押すなどの筋パワーがわかります。体全体を使うことがうまいかどうかも見ることができます。

声かけのアドバイス

- 「腕もしっかり振って、イチ、ニッ、サンでリズムよく！」
- 「膝を曲げて腰を落としてから、声を出し一気に跳んでみよう！」

動きのアドバイス

- 腰部を大きく後ろに引き、後方からの素早い腕の動きとともに、一気にジャンプさせます。ジャンプ直前に、膝よりも、腰部の角度を作ることがポイントです。
- 膝を曲げしゃがんだ状態で着地するようにさせます。



測定上の留意点

- 身体が砂場やマットに触れた位置の中で、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）とを結ぶ直線距離を計測する。

数値が低かった生徒へのアドバイス

- 上半身と下半身の連動性がうまくいっていないことが考えられるので、跳び箱運動や、縄跳びなどで、経験を十分に積ませましょう。

準備運動

- 膝や大腿、ふくらはぎ、足首などに大きな負担がかかりますので、十分な屈伸運動やストレッチを行わせましょう。
- 大きく素早い腕振りができるように、肩の柔軟性を高めさせておきましょう。

安全のために

- 被測定者の後ろは十分に間隔を空け、腕振りによる接触を防止する。
- 十分な着地練習をさせてから測定させる。

ハンドボール投げ

投げる力を計測することにより、タイミングの良さや力強さがわかります。全身を使って大きな力を出しながら行うので、巧みに運動する能力や筋パワーが必要です。

声かけのアドバイス

- 「斜め上に見えるものを目標に、それに向かって投げよう！」
- 「助走をうまく使って投げよう！」
- 「投げる腕を後ろに引いて、むちのように。」
- 「体全体を使ってみよう！」

動きのアドバイス

- (右投げの場合) 右足にかけた体重を左足にのせながら、左足を出すと同時に、大きな腕の振りで投げるようにさせます。
- 投げる直前に左手で投球方向(投射角 45 度程度)を指差す動作を入れるとコントロールがよくなります。



測定上の留意点

- 計測は、メートル未満は切り捨て。
- ライン付近の落下点の見極めが重要となることから、判定者は被測定者のおおよその投力をつかんでおき、予測される位置付近に待機しておくことが必要。

数値が低かった生徒へのアドバイス

- 休み時間などに思いっきりボール投げができるような場の設定をして、投げる動作を多く経験させましょう。

準備運動

- 体全身を使いますが、特に肩・肘・手首・上腕部などを十分に回したり、ストレッチなどをさせたりしましょう。

安全のために

- 互いにキャッチボールなどをするときは、ペア同士十分に間隔をとり、ボールの衝突を防止します。