

体力テストの実施について

1. 体力テストのねらい

どんな環境にある人でも、健康で豊かな活動力をもっている事が大切です。

この体力テストは、日常生活の基本となる体力を確かめ、その結果に基づいて自分に適した運動を規則正しく行うことにより、体力を保持増進するとともに健康に自信をもって生活できるようにするために行うものです。

ここでは、文部科学省が推奨する「新体力テスト」を中心に、容易で効率的の種目を選びました。

2. 体力テストの種目

テストは6種目で構成し、日常生活の基本となる体力の筋力、筋持久力、柔軟性、敏捷性、跳躍力、平衡性についてテストを行います。

- | | |
|------------|----------|
| (1) 握力 | 筋力のテスト |
| (2) 上体起こし | 筋持久力のテスト |
| (3) 長座体前屈 | 柔軟性のテスト |
| (4) 反復横とび | 敏捷性のテスト |
| (5) 立ち幅とび | 跳躍力のテスト |
| (6) 閉眼片足立ち | 平衡性のテスト |

3. 実施上の一般的注意

- (1) テスト実施にあたっては、被測定者の健康状態に十分注意し、事故防止に万全の注意を払いましょう。
- (2) テストは、定められた方法のとおり正確に行いましょう。
- (3) テスト前後には、適切な準備運動および整理運動を行いましょう。

体力テストの実施方法

1. 握力

(1) 方法

握力計の指針が外側になるように持ち、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する。直立の姿勢で両足を左右に自然に開き、腕を自然に下げ、力いっぱい握りしめる。

(2) 記録

右左交互に2回ずつ行い、記録はk g単位とし、k g未満は切り捨てる。

左右おのおののよい方の記録を平均し、k g未満は四捨五入する。

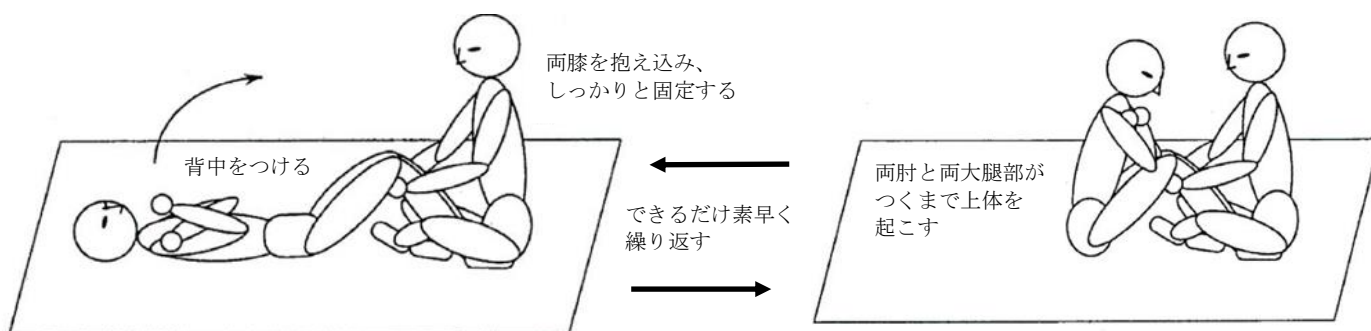
(3) 実施上の注意

実施のとき、握力計を身体や衣服に触れないようにする。

2. 上体起こし

(1) 方法

仰向けの姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。補助者は、被測定者の両膝をおさえ固定する。「始め」の合図で、仰向けの姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こし、すばやく開始時の仰向けの姿勢に戻す。



(2) 記録

上記の運動を30秒間繰り返し、上体起こし（両肘と両大腿部がついた）の回数を記録する。ただし、仰向けの姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は回数としない。

(3) 実施上の注意

両腕を組み両脇をしめる。仰向けの姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。被測定者のメガネは、はずすようにする。補助者は、被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかりと固定する。また、補助者は被測定者と頭がぶつからないように注意する。

3. 長座体前屈

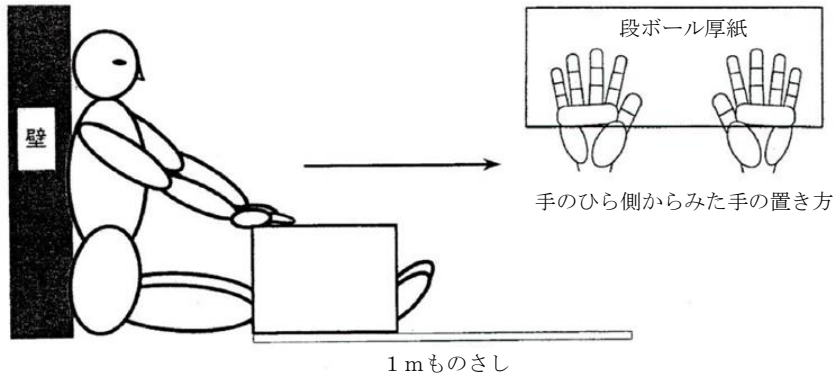
(1) 初期姿勢

図のような「初期姿勢」をとる。

①背筋を伸ばし、壁に背・尻をぴったりとつける。

②足首の角度は固定しない。

③肩幅の広さで両ひじを伸ばし、手のひらを下にして、手のひらの中央付近を器具の手前端に置く。



(2) 方法

初期姿勢から、両手を器具から離さずにゆっくりと前屈して、器具をまっすぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。最大に前屈した後に器具から手を離す。

(3) 記録

初期姿勢から最大前屈時の器具の移動距離を読み取る。

記録はcm単位とし、cm未満は切り捨てる。2回実施してよい方の記録をとる。

(4) 実施上の注意

前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。

器具が真っ直ぐ前方に移動するように注意する。

4. 反復横とび

(1) 準備

床の上に中央ラインを引き、その両側100cmのところに2本の平行ラインを引く。

(2) 方法

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、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。

(3) 記録

上記の運動を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（右→中央→左→中央で4点となる）。

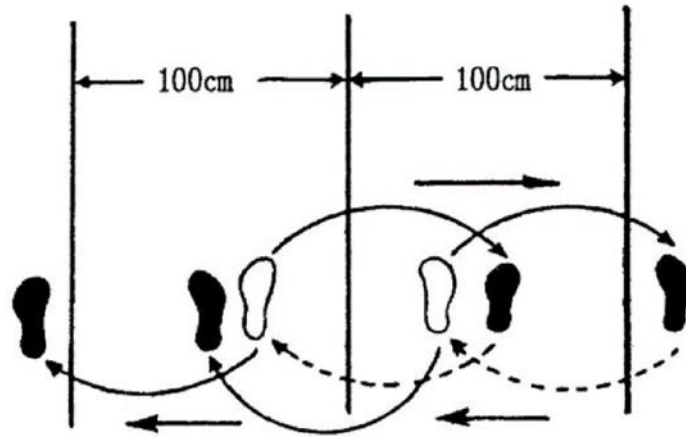
(4) 実施上の注意

外側のラインを踏まなかったり越えなかった場合、中央ラインをまたがなかった場合は点数としない。

5. 立ち幅とび

(1) 方法

両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



(2) 記録

身体が地面に触れた位置のうち、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計測する。記録はcmセンチメートル単位とし、cm未満は切り捨てる。2回実施してよい方の記録をとる。

(3) 実施上の注意

踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

6. 閉眼片足立ち

(1) 方法

両手を腰に当て、目を閉じ、左右どちらでも立ちやすい側の足で片足立ちになる。軸足が少しでもずれたり、上げた足が床に着いた時点で終了。

(2) 記録

片足立ちから終了までの時間を測定する。2回実施してよい方の記録をとる。

(3) 実施上の注意

腰に当てた手を離さず、上げた足は軸足に触れないようにする。