

体力測定のねらいと心がけ

- 子ども達の日頃の運動の成果を測る(日頃の運動習慣の**成果指標**)
- 子ども達が楽しく、意欲的に自己の**最大努力**をできるようにする
- 励まし合いや自己記録への挑戦で**意欲を育む**
- 今後の体育指導や自らの振り返りのための**教材**として活用する
- 子ども自身が自らの体力を認識し、今後の運動習慣改善に活かす

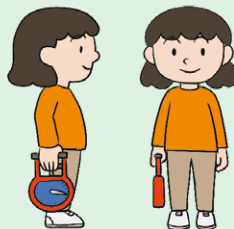
●●● 道具の準備・チェック ●●●

- 握力計は、何台かを比較して、同じような値ができることを確認
- 児童生徒が見えるタイマーを利用する(上体起こしや反復横跳び用)
- ボールは変形していたり、ひび割れていないものを使う
- 50m走のスタートは旗を使う
- 靴の裏側を拭く用の濡れぞうきんを用意する



握力

筋力の測定項目。
腕の筋力と思われがちだが、身体各部位の測定値と平均的に相関が高く、安全かつ簡便である。



測定方法

- 左右交互に2回実施
- 記録はkg単位で切り捨て
- 左右の最良値の平均(四捨五入)を代表値とする
- 目盛は外側を向けて実施

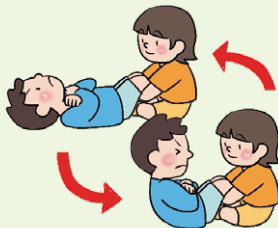
Point

- 腕を振らない
- 力を入れることに集中
- 息を吐きながら実施
- 力を入れる時に声を出してもOK!



上体起こし

筋持久力・筋力の測定項目。
一定程度の筋力発揮を継続的に発揮し続けることができるかを測定する。



測定方法

- 実施は1回のみ
- 両腕を胸の前で組み膝を90度に保つ
- 両肘と太ももがつくまで上体を起こす
- 背中^①は、肩甲骨がつくぐらいが目安
- 背中^②や肘がついていない時は数えない

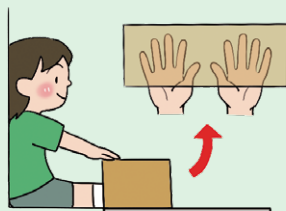
Point

- 息を吐きながら体を起こす
- 補助者は、実施者の膝下に足を通して、ふくらはぎを抱えるようにして強くおさえる
- 補助者は頭がぶつからないように気をつける
- 補助者はカウントしながら応援



長座体前屈

柔軟性の測定項目。
柔軟性は、本来、関節可動域であるが、簡便な方法として、長座体前屈が用いられている。筋の柔軟性も影響する。



測定方法

- 実施は2回、良い方を代表値とする
- 記録はcm単位で切り捨て
- 靴を脱ぎ、壁に背中とお尻をつけ、腕をピンと伸ばした初期姿勢をとる
- 膝を曲げてはいけない
- 手の位置を変えてはいけない

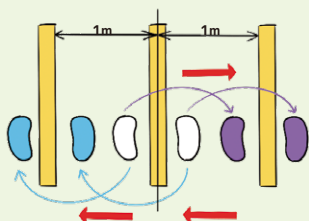
Point

- 実施前にしっかりストレッチ!
- 壁に肩、肩甲骨、背中、お尻をしっかりとつけて初期姿勢
- 息を吐きながら体を倒す
- お腹を突き出すように、足の付け根から体を曲げる



反復横跳び

敏捷性の測定項目。
素早い動きをリズム良く行う能力を測定する。また、一定強度の運動を20秒間継続する力も必要となる。



測定方法

- 実施は2回、良い方を代表値とする
- 実施は20秒
- ラインの間隔は1m
- 外側のラインは踏むか越える、中央のラインはまたぐと1点
- 踏まない、またがないケースは得点にならない

Point

- タイマーを使って残り時間がわかるようにする
- 腰を落として、目線を変えないように実施
- 2回目は、1回目の回数をペアの友達に伝え、その回数を越えることを目標に実施
- 友達はしっかり数を数えながら応援



