

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 ●●●

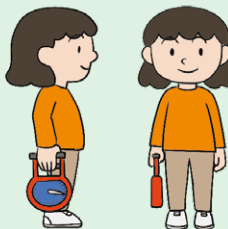
- ☐ 握力計は、何台かを比較して、同じような値がでることを確認
- ☐ 児童生徒が見えるタイマーを利用する(上体起こしや反復横跳び用)
- ☐ ボールは変形していたり、ひび割れていないものを使う
- ☐ 50m走のスタートは旗を使う
- ☐ 靴の裏側を拭く用の濡れぞうきんを用意する



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

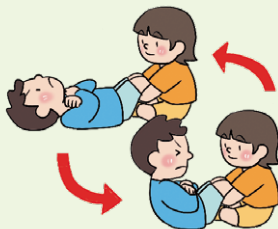
- 腕を振らない
- 力を入れることに集中
- 息を吐きながら実施
- 力を入れる時に声を出してもOK!



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
- 背中が、肩甲骨がつくぐらいが目安
- 背中や肘がついていない時は数えない

Point

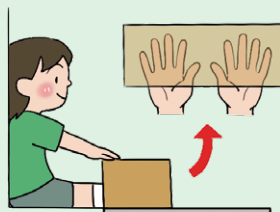
- 息を吐きながら体を起こす
- 補助者は、実施者の膝下に足を通して、ふくらはぎを抱えるようにして強くおさえる
- 補助者は頭がぶつからないように気をつける
- 補助者はカウントしながら応援



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

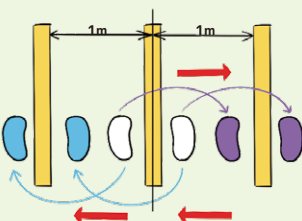
- 実施前にしっかりストレッチ!
- 壁に肩、肩甲骨、背中、お尻をしっかりとつけて初期姿勢
- 息を吐きながら体を倒す
- お腹を突き出すように、足の付け根から体を曲げる



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

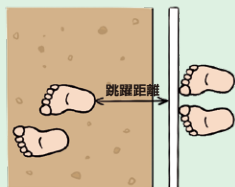
Point

- 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



立ち幅跳び

筋パワー・跳能力の測定項目。
筋力発揮とともに、瞬間的に
大きな力を出す能力。また、
上半身の腕振りから踏み切り、
着地動作までの動きの連動も
重要。



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
- 踏切線に両足のつま先を揃えて両足踏切で跳躍する
- 踏み切り線から、着地時に地面に触れた最も近い位置までの距離を測る

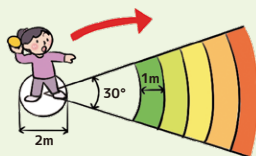
Point

- 腕をしっかり振る
- 振りすぎるのではなく、イチ、ニのサンのリズムで踏み切る
- 跳ぶ方向は上ではなく前の意識
- 目標ラインをしっかり意識



ソフトボール投げ

巧緻性・投能力の測定項目。
全身を巧みに操作することで、
ボールをどれだけ遠くに投げ
られるかを測る。
中学生はハンドボールで実施。



測定方法

- 実施は2回、良い方を代表値とする
- 記録はm単位で切り捨て
- 投げ方は原則、オーバースロー
- 投球は円の中から行う
- 円内であればステップはOK
- 投球後は円から足がはみ出してはいけない

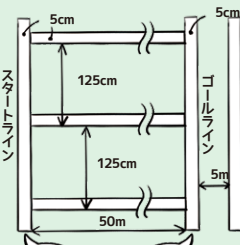
Point

- 体は横向きからスタート
- 利き側と逆足をステップして体の回転を意識する
- ボールはわしづかみではなく、3本指(親指、人差し指、中指)で持つ
- 投げる方向は、上に向かって投げるイメージ
- ハンドボールは掌にのせる感じ



50m走

スピード・走能力の測定項目。
10秒程度のスピード発揮を測定する。最高速度に加え、スタートから最高速度に達するまでの筋力発揮も重要となる。

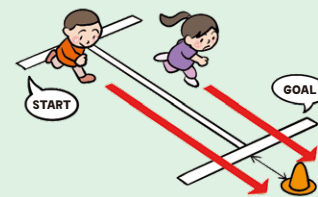


測定方法

- 実施は1回のみ
- 記録は1/10秒単位で切り上げ
- 小学生はスタンディング、中学生はクラウチングスタート
- スタートの合図は「位置について、用意、ドン」
- ゴールラインを胴体が通過した時点ゴールとする

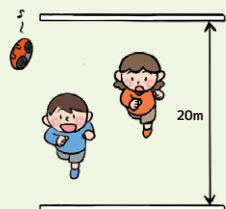
Point

- 最初の10mは目線を上げずに走る
- 体を浮かさない
- ゴール直前に脱力しないようにゴールの5m先に目標のコーンを置いて走り抜ける
- できるだけ走力の近い友達と走る(名簿順よりは背の順がおすすめ)



20mシャトルラン

全身持久力の測定項目。
最大酸素摂取量との相関も高く、心肺機能の強さとも言える。
持久走(女子:1000m、男子:1500m走)でも可能。



測定方法

- 実施は1回のみ
- 「ドレミファソラシド」の音に合わせて往復走をする
- 2回連続で音について行けなくなったら終了し、最後について行けた回数を記録とする
- 終了後は軽くクールダウン

Point

- 2往復ぐらい準備運動をする
- 実施前に必ず、靴の裏を拭く
- 音に合わせて走ること、一回一回、走りを止めない
- 見ている人は、大きい声でカウントをして応援



準備運動のポイント

- テストの時まで体力を温存しようとするとう良い記録が出ないことがある
- 一度、全力で測定種目を実施し、少し休憩をしてから、テストに臨む
- 柔軟→運動→動的ストレッチ→テストの順番で、測定種目で使う部位をよく動かせるようにしておく



結果の活用

- 測定結果は必ず教室で振り返る
- 課題に応じた運動や遊びを考える
- 児童生徒に自ら記録をさせることで自分の得意苦手を認識する
- 毎年結果をファイリングする

