

鳥取県版  
新体力テスト測定マニュアル

令和元年5月  
鳥取県教育委員会

## はじめに

本調査は、鳥取県内すべての公立学校の児童生徒が実施し（特別支援学校については、児童生徒の状況に応じて実施の判断する）児童生徒の体力の現状を把握・分析し、児童生徒の体力向上に係る課題等の改善を図るための大切な調査です。

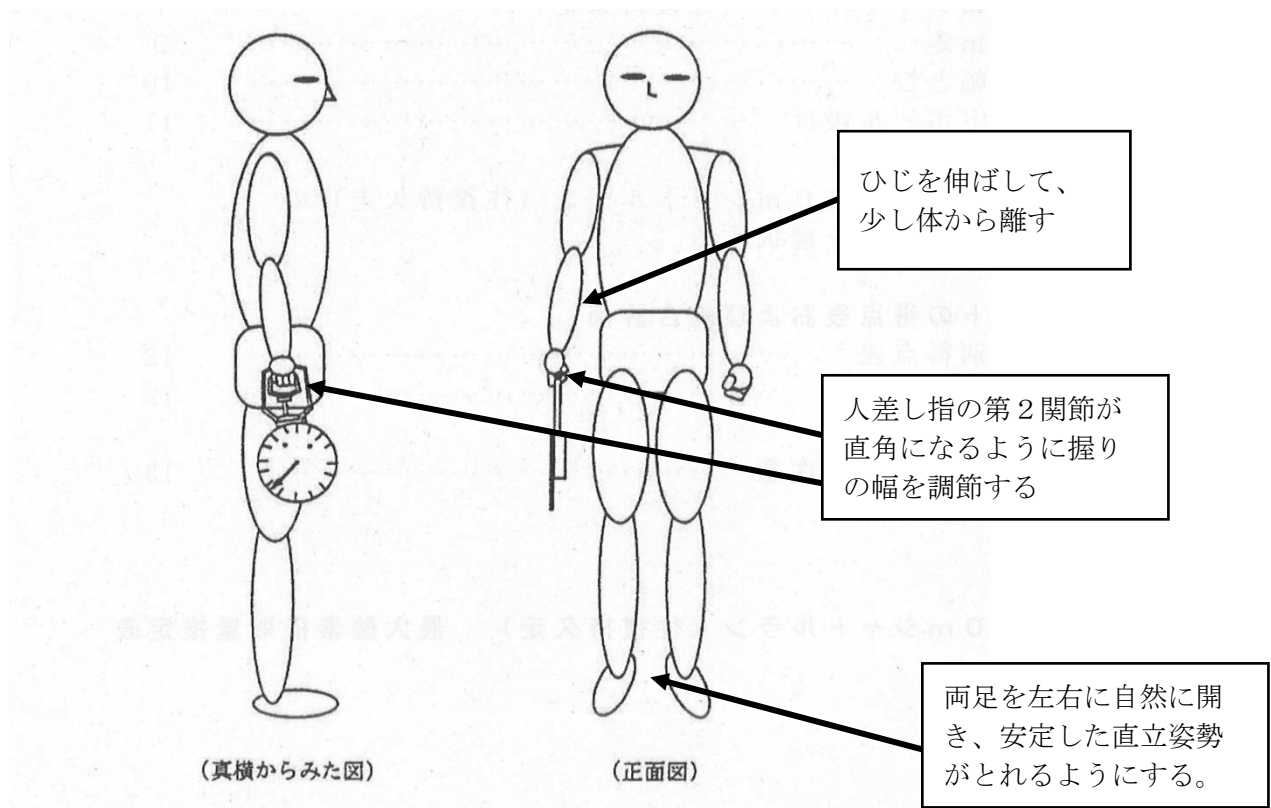
そのため、正確に測定を行うことと、児童生徒が意欲を持って全力で測定に取り組むことが必要となります。

そこで、スポーツ庁が作成している「新体力テスト実施要項 6歳～11歳対象及び、12歳～19歳対象」を参考に、県版の測定マニュアルを作成しましたので、正確かつ児童生徒が意欲的に測定できるよう活用をしてください。

## 計測時の注意点

- ・測定に当たっては、児童生徒の健康状態を十分把握し、事故防止に注意を払う。
- ・熱中症による事故を防ぐため、十分に対策を行う。
- ・測定前に、計器や会場の点検を行う。
- ・測定の前後に、準備運動及び整理運動を行う。
- ・測定を正しく行うため、児童生徒にしっかり説明を行う。
- ・測定者は、できるだけ教員が行う。児童生徒が測定者となる場合は、測定方法を正しく理解させて測定させる。
- ・測定後に必ず教員が記録を点検し、測定値に疑義がある場合は、再度測定を行うなどして正確な測定値となるようにする。  
(参考:スポーツ庁作成「新体力テスト実施要項6歳～11歳対象及び12歳～19歳対象」)

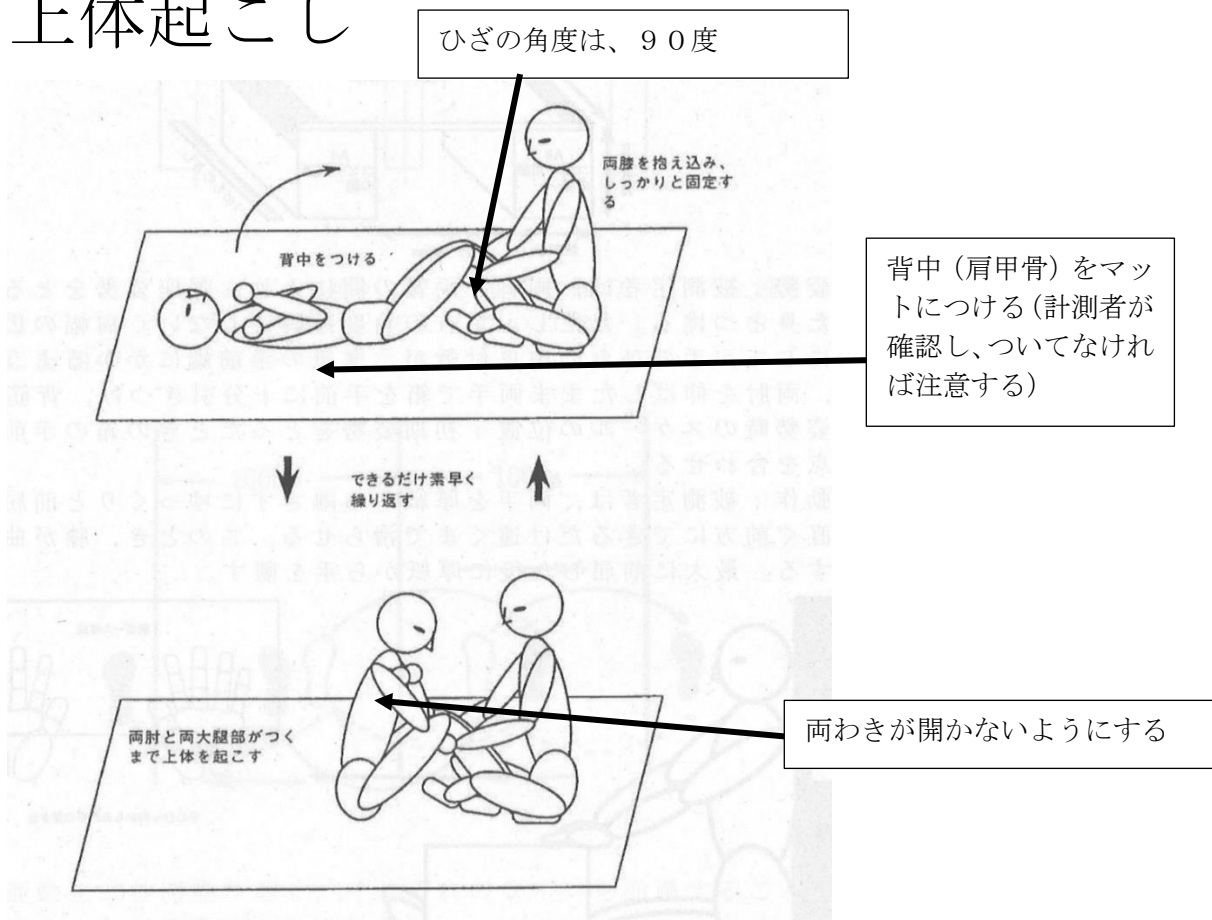
# 握力



## 測定時の注意点等

- ①測定は力一杯握力計を握りしめる。そのときに、握力計を振り回さない。
- ②左右交互に2回ずつ測定する。
- ③記録はキログラム単位とし、キログラム以下は切り捨てる。
- ④左右の記録の良い記録を平均しキログラム未満は四捨五入する。
- ⑤6歳から11歳の握力計は、児童用を使用することが望ましい。

## 上体起こし

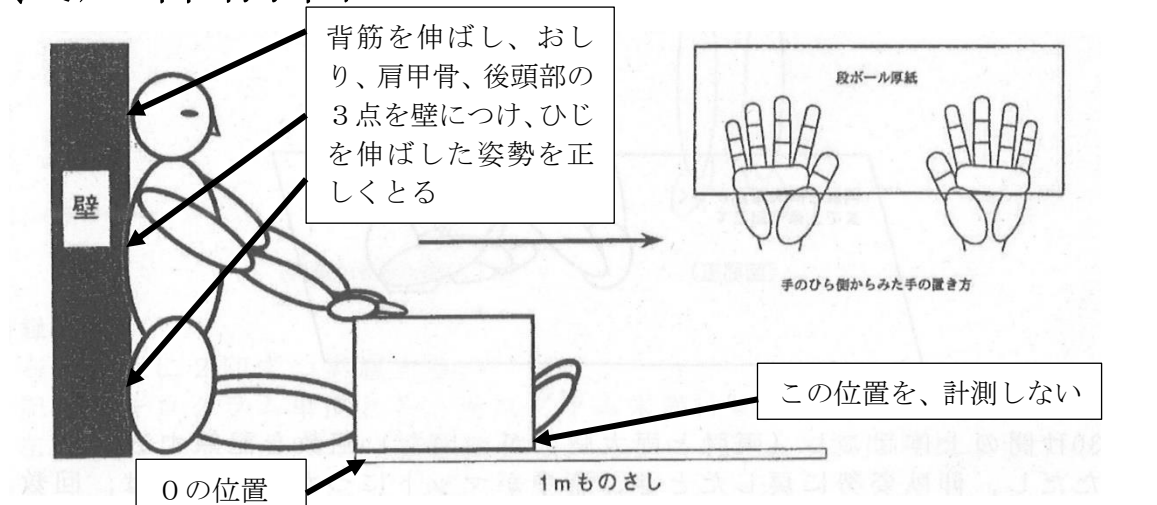


## 測定時の注意点等

- ①背中（肩甲骨）がマットについた仰臥姿勢から上体を起こし両ひじと両大腿部（もも）がついた回数を記録する。
- ②背中（肩甲骨）がマットにつかなかった場合は、回数としない。
- ③実施は、30秒間1回のみ。
- ④補助者は、被測定者が動かないように固定する。
- ⑤被測定者のメガネは外した方が良い。

※仰臥姿勢とは、仰向け（上を向いて寝転んだ）の姿勢

# 長座体前屈

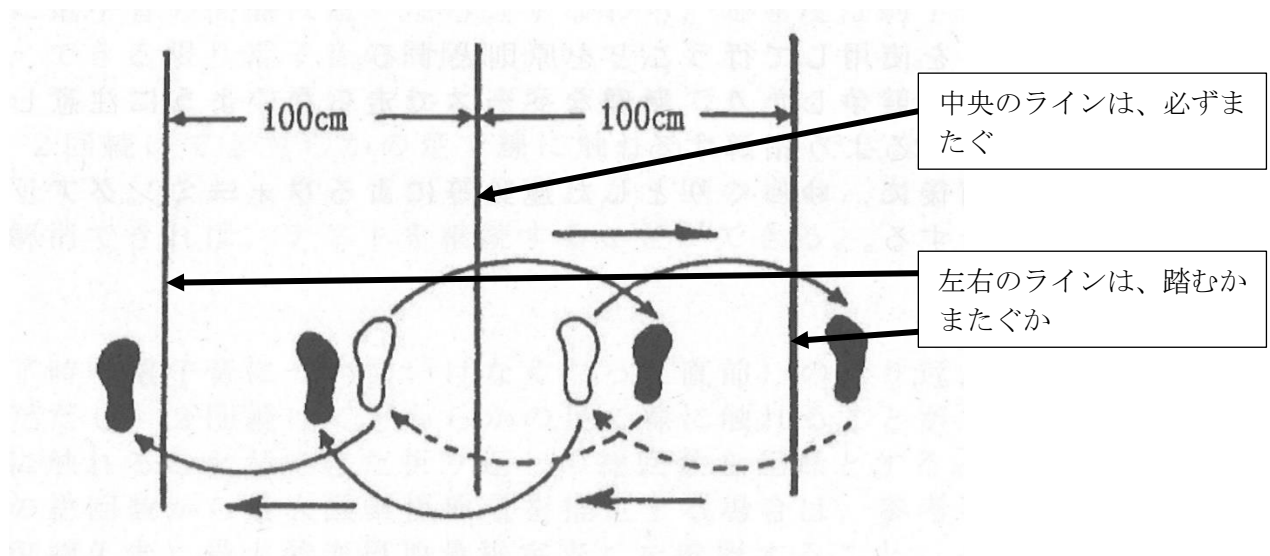


## 測定時の注意点等

0の位置が、移動した距離を計測する

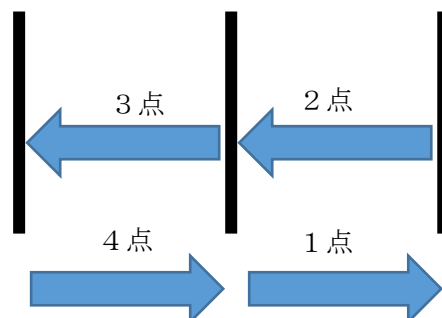
- ①測定前に、ストレッチ等を行う。
- ②背筋を伸ばし、おしり、肩甲骨、後頭部の3点を壁につける。(測定者が確認をする)
- ③息を吐いて、ひざが曲がらないように前屈(体を前に倒す)を行う。
- ④記録はセンチメートル単位とし、センチメートル以下は切り捨てる。
- ⑤2回実施して良い記録とする。
- ⑥シューズを脱いで行う。

# 反復横飛び



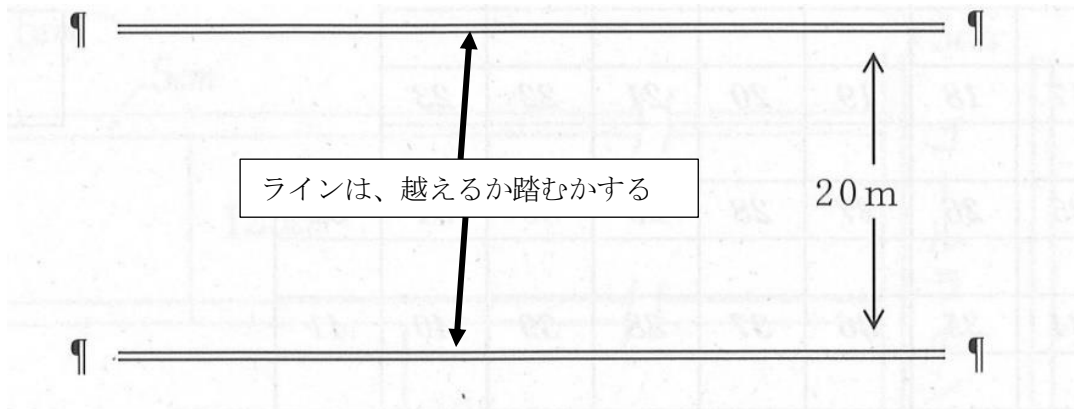
## 測定時の注意点等

- ①測定場所の床が、滑らないか確認する。
- ②シューズを履いて行う。
- ③20秒間を2回実施し、良い方の記録。
- ④2回連続で行わない。
- ⑤左右のラインは踏むか、越える。中央のラインはまたぐ。できなかつた時は回数としない。
- ⑥回数の数え方を、しっかり確認をする。(中央からスタートして、左右移動し元に戻ったら4点)



数え方の基本 (例)  
中央から右・・・1点  
右から中央・・・2点  
中央から左・・・3点  
左から中央・・・4点  
※中央から例とは左右逆でも良い

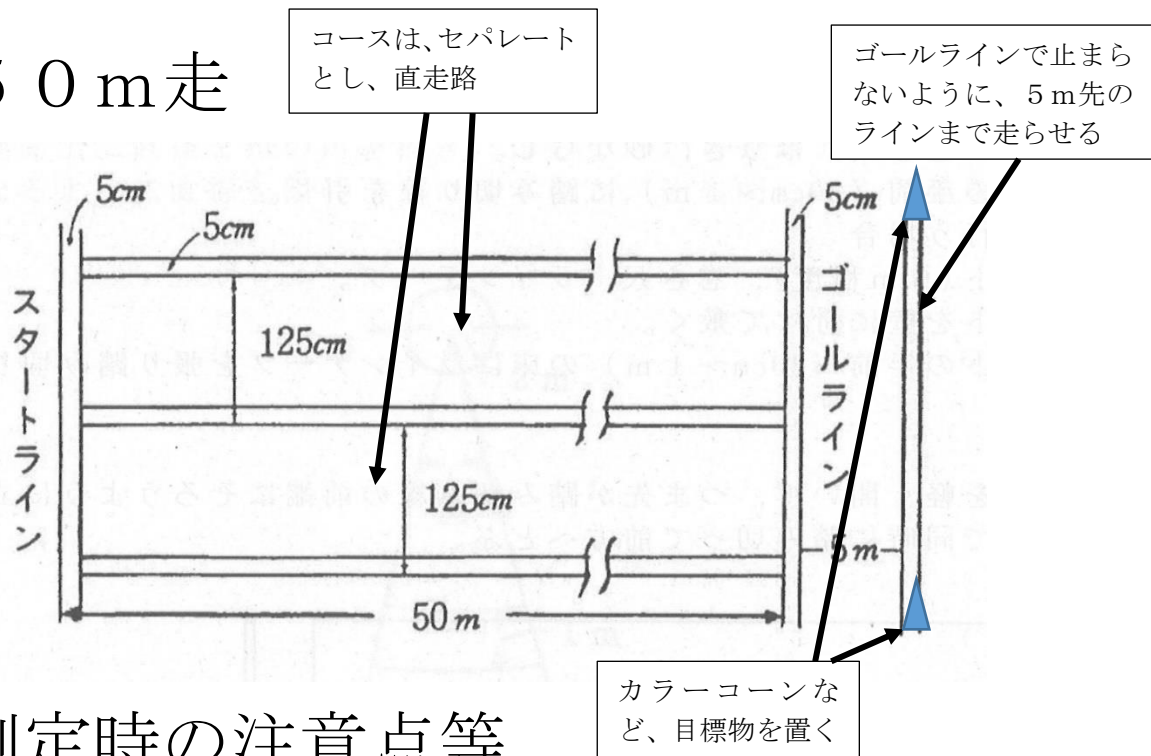
## 20mシャトルラン



### 測定時の注意点等

- ①測定は、被測定者の健康状態に十分注意する。  
特に高温時は、熱中症の対策を十分に行う。
- ②それぞれのラインは、踏むか越えるかを測定者が確認をする。
- ③電子音に合わせて測定し、電子音が鳴り終わるまでにラインに到達した場合は、次の電子音が鳴り始めるまで待つ。
- ④測定終了は、2回連続でラインに到達できなかった場合か、CD等で設定された速度を維持できなくなった場合とする。
- ⑤往復持久走であるので、それぞれのラインで折り返しを行う。折り返しができなくなった場合は、測定者が注意し、改善しない場合は検査終了を測定者が指示する。
- ⑥回数は、最後にラインに到達した回数。

## 50m走

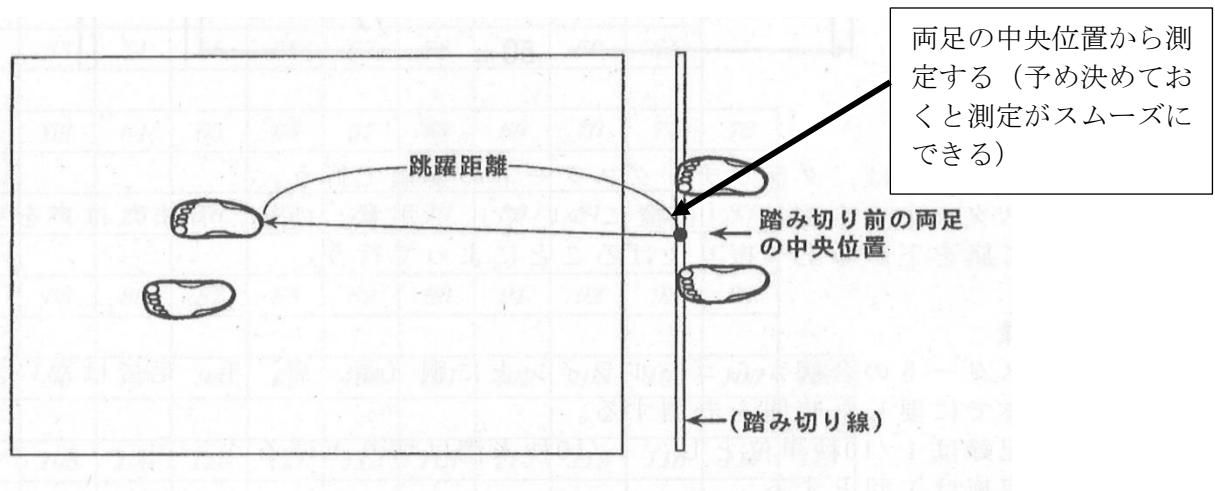


## 測定時の注意点等

- ①「6歳から11歳」のスタートはスタンディングスタート、「12歳から19歳」のスタートはクラウチングスタートで行い、スターティングブロックなどは使用しない。
- ②スパイクは使用しない。
- ③記録は1 / 10秒単位とし、1 / 10秒未満は切り上げる。
- ④測定は1回のみ
- ⑤ゴールラインより5m先にラインを引く。その両端にカラーコーンなど目標となるものを置き、そこまで走らせる。
- ⑥ゴールは、トルソー（胴体部）がゴールラインに到達した時とする。
- ⑦風が強い場合は、スタート位置を考慮する。



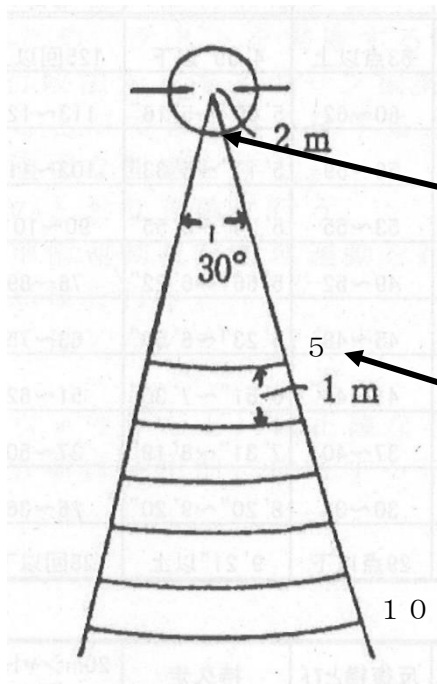
# 立ち幅跳び



## 測定時の注意点等

- ①記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ②2回測定し、良い方の記録とする。
- ③着地時に転倒または、手をついた場合は再度測定する。
- ④測定は、踏み切り線に合わせたつま先（両足の中央位置）から着地した踏み切り線に近いのかかとの位置を測定する。
- ⑤踏み切りが、二重踏み切りとならないようにする。

# ソフトボール投げ（6歳～11歳）



ボールは、ソフトボール1号を使用

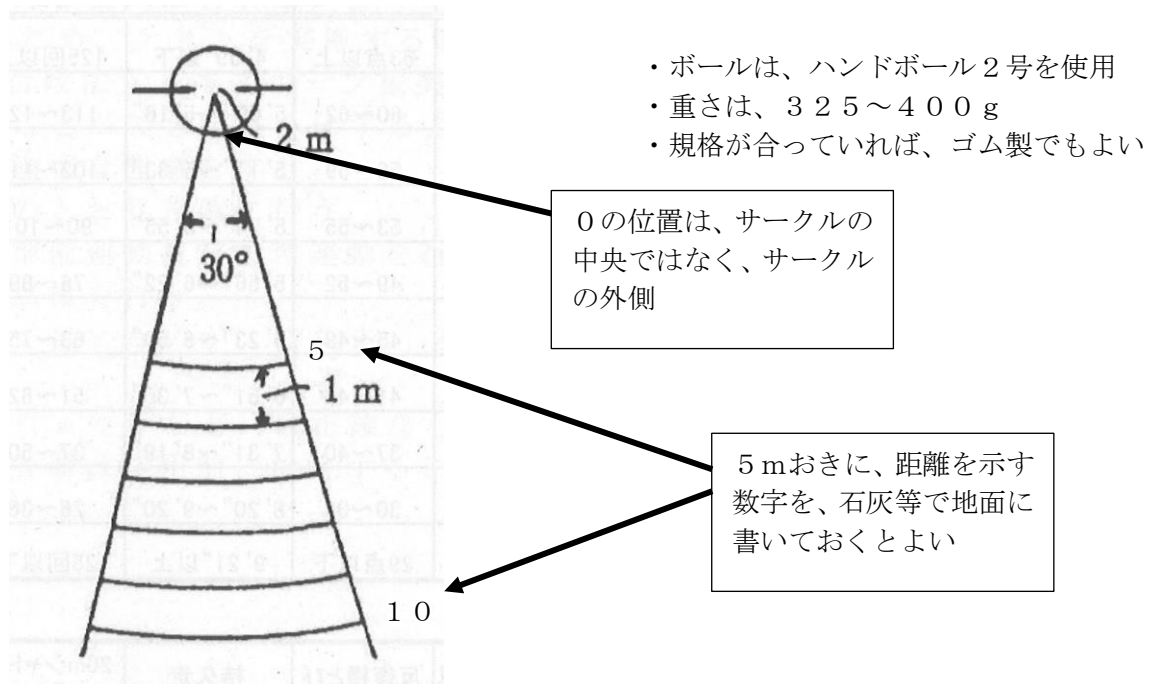
0の位置は、サークルの中央ではなく、サークルの外側

5mおきに、距離を示す数字を、石灰等で地面に書いておくとよい

## 測定時の注意点等

- ①記録は、メートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ②2回実施して良い方の記録。
- ③投球のフォームは自由、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。
- ④30度の円弧から2回とも出た場合は、やり直しを行い、1回は記録が残るようにする。
- ⑤ステップをして投球した方が良いが、2mのサークル外からステップをしてはいけない。
- ⑥投球中、投球後に2mのサークルを踏んだり、踏み越したりしてサークルの外に出てはいけない。

# ハンドボール投げ（12歳～19歳）



## 測定時の注意点等

- ①記録は、メートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ②2回実施して良い方の記録。
- ③投球のフォームは自由、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。
- ④30度の円弧から2回とも出た場合は、やり直しを行い1回は記録が残るようにする。
- ⑤ステップをして投球した方が良いが、2 mのサークル外からステップをしてはいけない。
- ⑥投球中、投球後に2 mのサークルを踏んだり、踏み越したりしてサークルの外に出てはいけない。