

1、握力 2回実施



握力計が身体や衣服に触れないようにする



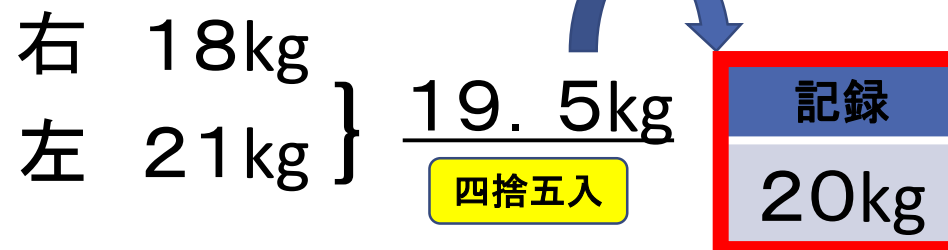
足は肩幅に広げる

- ①右→左の順に計測する。
 2回ずつ計測し、右・左の良い結果を平均したものが記録となる。
※同じ測定者が連続して行わない

記録(例)

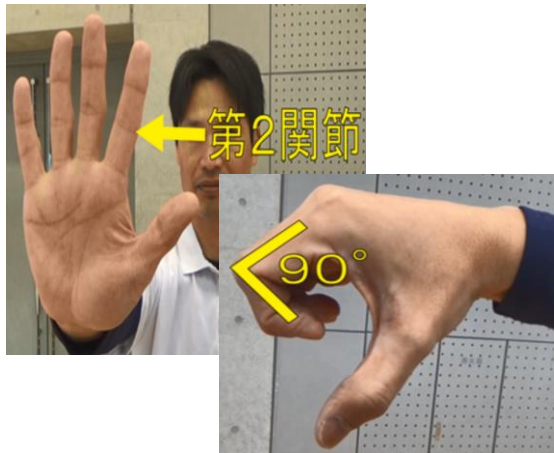
	右	左
1回目	18.2kg → 18kg	20.4kg → 20kg
2回目	17.9kg → 17kg	21.7kg → 21kg

※小数点は切り捨て



1、握力

全力発揮のポイント



①握力計の握り幅を自分の手に合わせる

※指の第2関節が直角に曲がるように握力計を握る。



②計測の直前に反対の手を強く握る



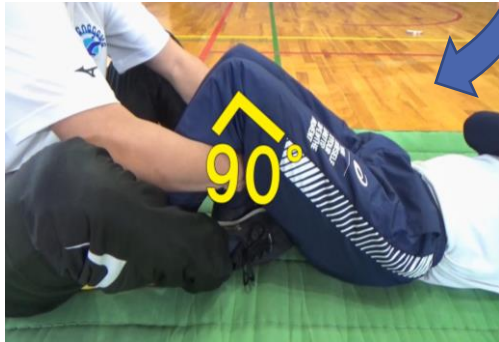
③声を出しながら握る

※息を吐くだけでも効果的

2、上体起こし 30秒・1回実施

実施の流れ

構え方・補助



①補助者は測定者の両足を抱え、
しっかりと固定する。
※ひざの角度が90°になるようにする。

②「始め」の合図で開始し、
30秒間行う。※計測は一度のみ
上体を起こす際・・・ 上体を後方へ倒す際・・・



両ひじが両ももにつく
まで行う



肩甲骨周辺がマットに
つくまで行う

2、上体起こし

全力発揮のポイント



①補助者が非常に重要

※補助者は測定者の両足を抱え、あぐらを組んで座り、しっかりと固定する。

※補助者が足を抱える際に、頭が測定者とぶつからないように注意する。



②頭・首・肩まで
マットにつけない
※肩甲骨周辺がマット
についたら速やかに
上体を起こす。



③実施が難しい
生徒には補助
付きで練習

3、長座体前屈 2回実施



※履いている靴は脱いで行う



- ①測定者は壁に「背中、お尻」をつけ、両足を長座体前屈計の中に通し、長座姿勢をとる。
- ②胸を張り、両ひじを伸ばしたまま長座体前屈計を手前に引きつけ、背筋を伸ばす。
- ③身体を前へ倒し、長座体前屈計を前に押し動かした距離を測定する。 ※2回連続で行う

記録方法



記録
(例)

49.5cm

cm未満は
切り捨て

記録

49cm

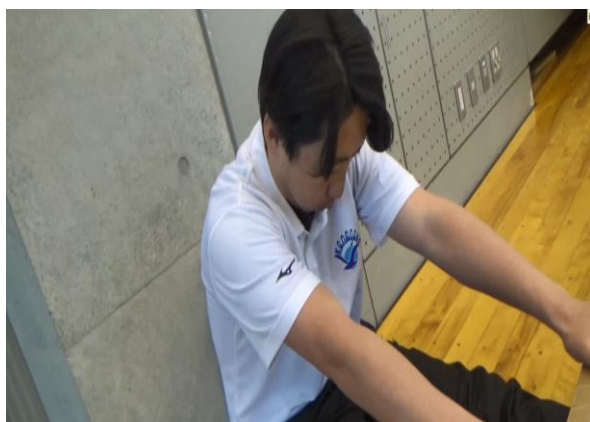
3、長座体前屈

全力発揮のポイント



①胸を張り、肩を壁につける

※記録に相当の差が出る



②息を吐く

※お腹の空気を出し切る

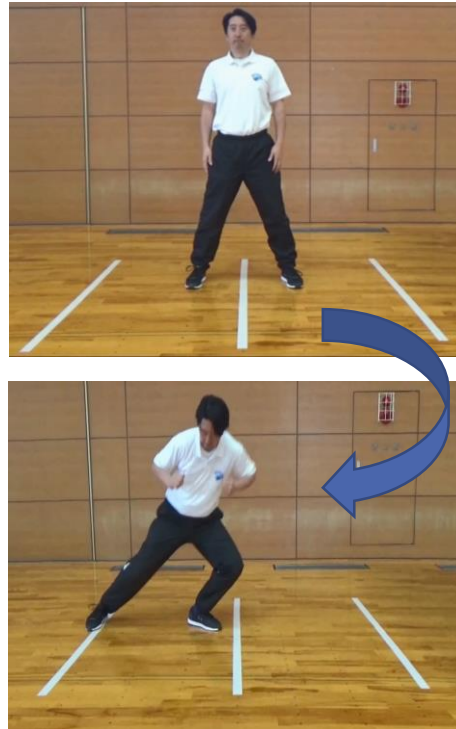
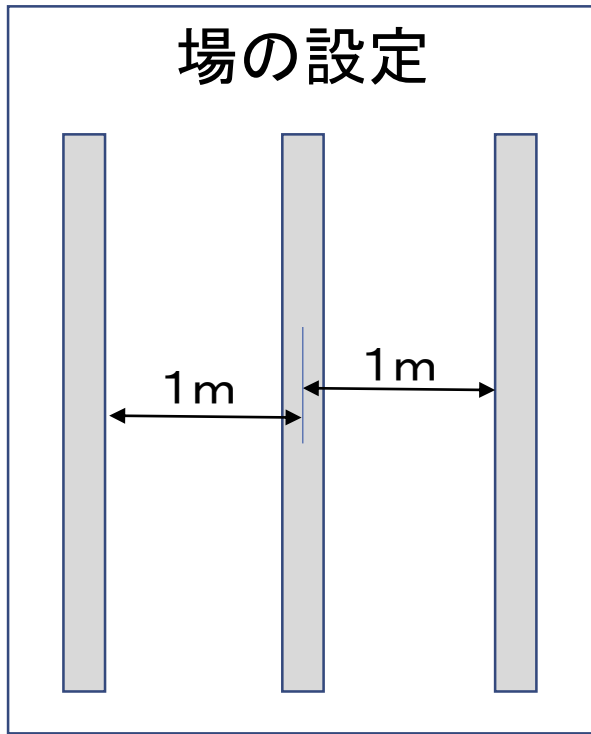


③準備運動が大切

※タオルなどを使い、
身体を後ろに強く引くと効果大

4、反復横とび

20秒・2回実施



- ①中央線をまたいだ状態からスタートする。
- ②外側の線→中央線→(反対側の)外側の線をサイドステップで踏む(または越える)ことを繰り返す。

※線を踏めて(越えて)いない場合は数のカウントを行わない

※同じ測定者が連続して行わない

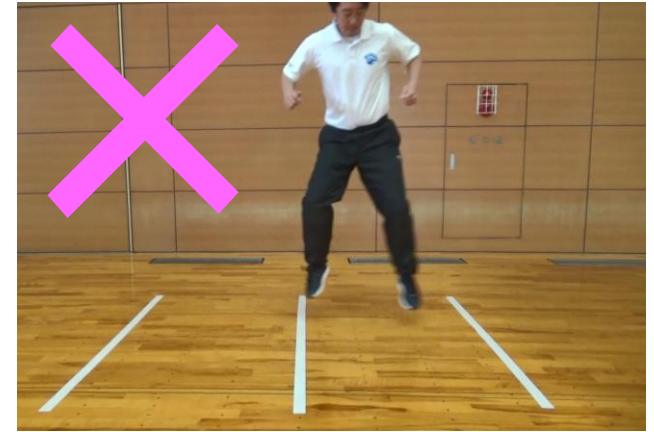
正しい数の構え方



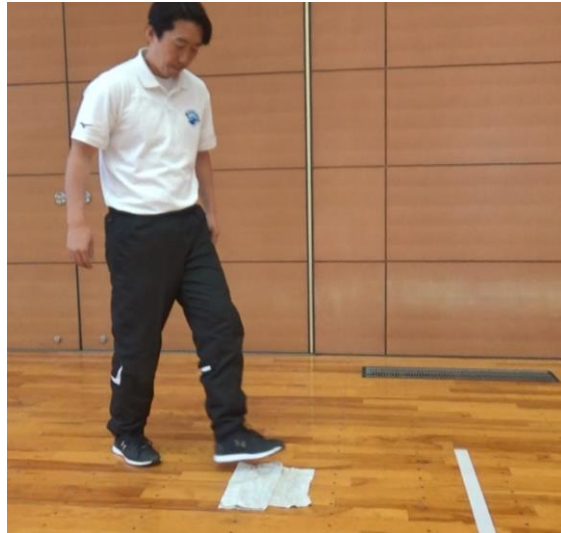
4、反復横とび 全力発揮のポイント



① 身体全体は中心に残し、
足を伸ばして線を踏む



※高く跳ばずに、低い姿勢を
心がける



② 濡れ雑巾で
シューズの
裏を拭く



③ 動きが分からない
生徒には、補助付
きで練習を行う

5、20mシャトルラン

1回実施

スタート時

往路

復路



- ①「開始」の合図でスタートし、カウントダウンの音楽に合わせて、20m先の線まで走る。「ブザー音」を合図に、元の直線まで走る。これを繰り返す。
- ②2回連続で「ブザー音」に間に合わなかった時点で、計測終了となる。

正しい数の数え方



ブザー音に間に合っている(76回)



ブザー音に間に合っていない(77回)

1回目



ブザー音に間に合っていない(78回)

2回目 測定終了

記録
76回

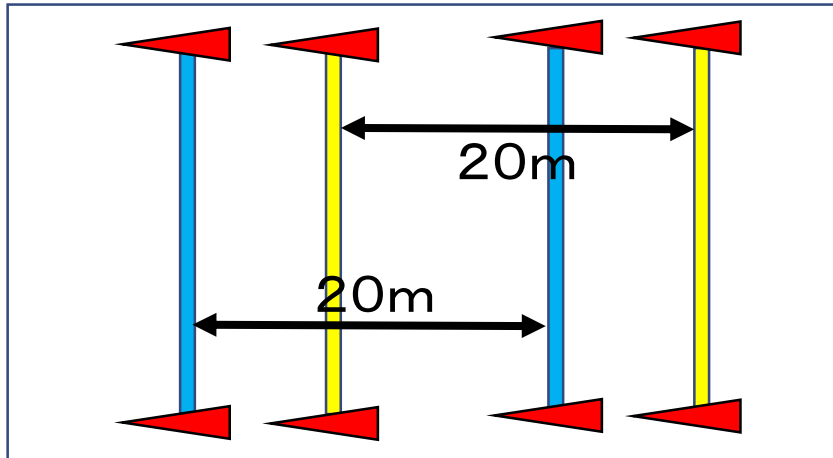
5、20mシャトルラン

全力発揮のポイント



- ①ウォーミングアップを十分に行う
- ②リズムに合わせて走る
- ③「ブザー音」と同時にスタートし、出だしでスピードアップをする

皆で応援し合える体制を整えよう！



※2種類の線を用意し、5m程度間隔を空けることで、一度に計測できる人数を増やす方法もある。

6、50走 1回実施

スタート時



①中学生は「クラウチングスタート」で行う。

②スタートの合図は、「位置について」「用意」の後に音または声を発し、旗を下から上へと振り上げる。

フィニッシュ時



③スタート時～ゴールライン上に胴体が到着するまでのタイムを計測する

タイムを計測する人は・・・

スタート時の「声」や「音」ではなく、旗の動きを見てストップウォッチを押す

記録(例)

実際のタイム	記録
9秒94	10秒0
10秒02	10秒1

1/10秒未満は切り上げ

6、50走 全力発揮のポイント



- ① スタートしてすぐに上体を起こさない
- ② 腕を前後に大きく振る

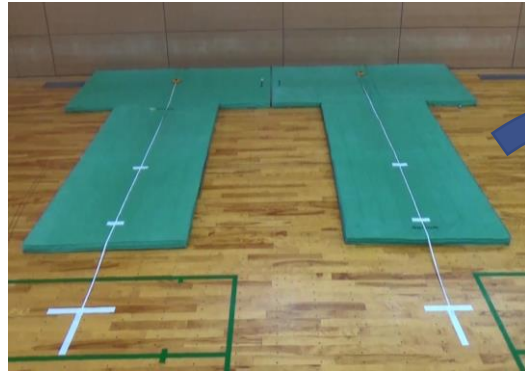


※腕を左右に振らない

- ③ フィニッシュはゴールラインの5m先を
めがけて走り抜ける
※ゴールライン付近で止まらない

7、立ち幅とび 2回実施

場の設定

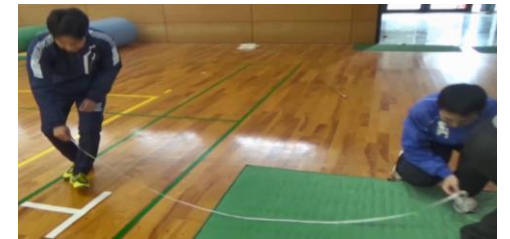


メジャーをピンと張り固定する

①屋内で行う際は、壁との距離を十分に保ち、マットがずれないようにしっかりと固定する。

※屋外で行う際は、整地した砂場で行う。

②両足で前方に跳び、かかとと踏切線とを結んだ距離を計測する。



メジャーを固定しない方法もある



踏切線のゼロ地点につま先を合わせる



※踏切線のゼロ地点を越えた状態で跳んだ場合はやり直し



着地後にお尻や手をついた場合はやり直し

記録(例)

164.5cm	記録
cm未満は切り捨て	164cm

7、立ち幅とび

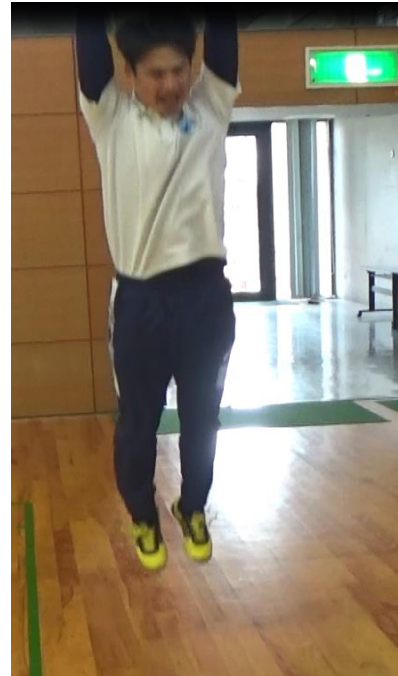
全力発揮のポイント



イチ(ばんざい)



ニ(しゃがんで)



サーン(ジャンプ)



着地

①計測前に掛け声をつけて動きの練習を行う

「イチ(ばんざい)、ニ(しゃがんで)、サーン(ジャンプ)」等

8、ソフトボール投げ

2回実施

※写真はハンドボール投げ



①直径2mの円を描き、投球方向に向かって円の中心角が 30° になるように直線を2本引き、同心円弧を1m間隔で描く。



※直線の測定場でも可能

②円の中でステップを踏み、勢いをつけて投げる。



ソフトボール1号を使用



オーバーハンスローで投げる
※できるだけ下手投げをしない



投球中に円の線を踏んだり、越えたりした場合や、エリア外に投球してしまった場合はやり直しとなる

8、ソフトボール投げ

全力発揮のポイント



- ①肘の位置を高く保つ
- ②足を大きく前へ踏み出す



- ③斜め上(45°)に向かって投げる



- ④事前に投動作を行う

※ボールの個数が確保できない場合は、タオルなどを使って投げ合うことも有効である