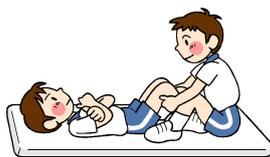


新体力テスト 測定員講習会



1 新体力テストの概要

(1) 「新体力テスト」はどのような経緯で作成されたか

昭和36年に制定されたスポーツ振興法において、地方公共団体はひろく住民が自主的かつ積極的に参加できるような運動能力テストを実施するよう努める必要があることが明示されたことを受け、当時の文部大臣は、正しいスポーツの発展と国民体力の向上をねらいとするスポーツテストの内容と方法を保健体育審議会に諮問した。同審議会による審議研究を経て、昭和38年3月に「スポーツテスト(旧)」が誕生し、文部省(現:文部科学省)では、国民の体力の現状を把握するため、昭和39年から「スポーツテスト」を用いて体力・運動能力調査を継続して実施してきた。しかし、開始以来30年以上が経過し、国民の体位の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化の進展等に伴い、これまでのテスト項目の見直しや新しい体力テストの在り方に関する検討が必要となった。そこで平成8年に、学識経験者等による協力者会議を設置し、健康関連体力及び基礎的運動能力測定の重視や国民の体力を経年的に追跡するための各年齢層共通のテスト項目の設定などの観点で具体的検討を行い、新しいテストである「新体力テスト」が作成され、文部科学省では、平成11年度から「新体力テスト」を用いて、体力・運動能力調査を実施している。

「安全性・妥当性・簡略化の観点から旧スポーツテストから削除された測定項目の例」

- ・懸垂腕屈伸・斜懸垂 → 筋力不足で懸垂ができない対象者が多数
- ・伏臥上体反らし → 柔軟性が反映されているか疑問
- ・背筋力 → 肩や腰への負担の大きさ(傷害の可能性)
- ・垂直跳び → 着地時の転倒や壁面への衝突の危惧(特に高齢者)
- ・踏み台昇降運動 → 持久走と相反する結果が頻出(全身持久力の指標として疑問)

(2) 新体力テストの特徴

「新体力テスト」作成に当たっての大きなねらいは、所要時間の短縮化や場所の確保が容易であること、健康関連体力や幅広い年齢層の体力の現状を把握できること、さらに、これまでのデータが活用できることなどの条件を踏まえたテスト項目の検討と項目数の精選だった。このようなねらいで作成された「新体力テスト」には、次のような特徴がある。

○記録の年次変化を継続して比較することが可能となるよう、データ継続性が重視されている。

○ひとつの対象年齢区分だけに特有なテスト項目ができる限り除外され、小学生から高齢者まで広い年齢層を対象に同一の項目(握力、上体起こし、長座体前屈)が選定さ

れている。

○例えば「反復横とび」で、全年齢男女ともステップの間隔が統一されるなど、同一の方法で行うことができるようになっている。

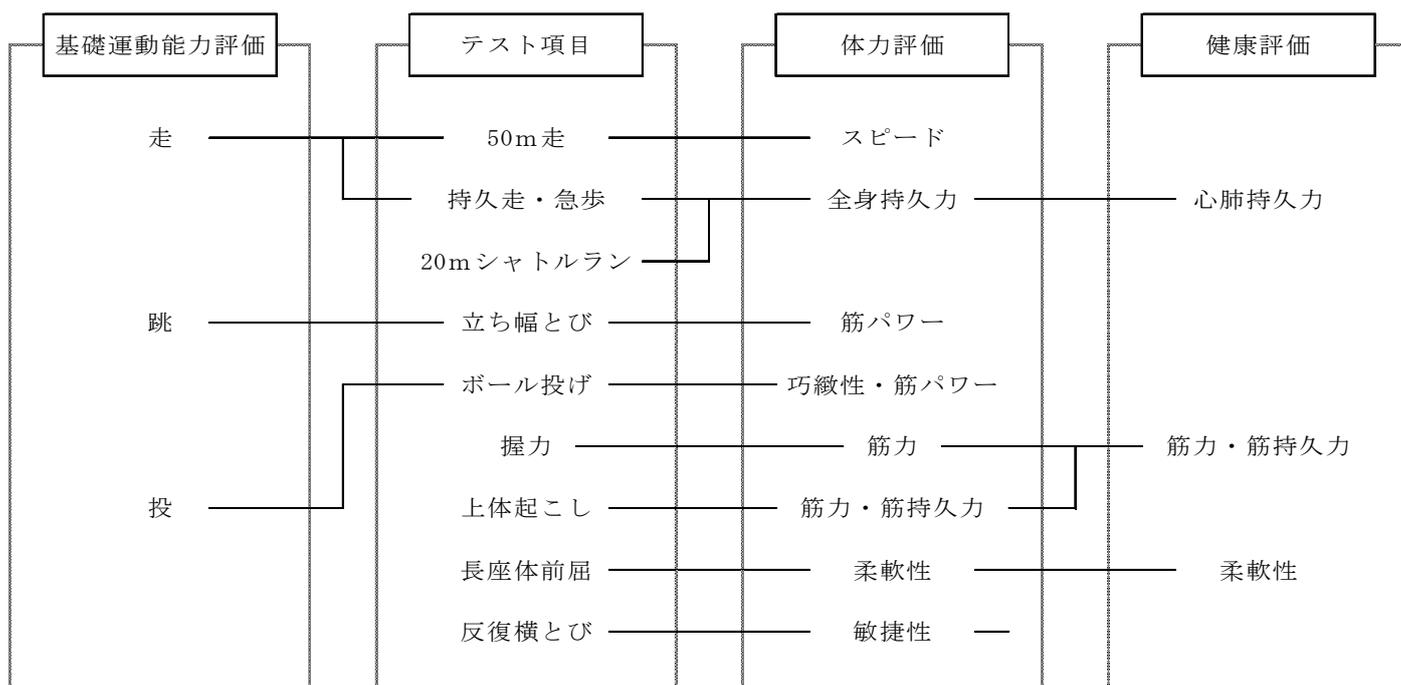
○例えば「長座体前屈」で、市販のコピー用紙の収納箱の利用での測定が可能とされるなど、特殊な測定器具を必要としないで行なうことができるようになっている。

○旧スポーツテストにおいて、測定実施上の立場や学問的な見地から再考が指摘されていたり、妥当性や信頼性などの観点から、テスト項目が再編、選定されている。

○レベルが下がることによって病気の引き金となるような、健康と関連した体力要素の測定評価という観点から、テスト項目が選定されている。

(3) 新体力テストにより、どのような体力が測定できるのか

下図のように、新体力テストを構成するテスト項目は、運動能力を構成する基本的な体力要素に対応しており、そのうち、心肺持久力、筋力、筋持久力及び柔軟性は健康に関連した体力である。また、走、跳、投能力は基礎的運動能力と考えられる。したがって、新体力テストは、スポーツ選手の体力テストとしても、一般人の体力テストとしても、その評価と活用の可能性を内包したものとなっている。



(4) 評価システムの特徴

新体力テストの評価システムは、従来の体力・運動能力調査における連続性と課題を考慮し、個人で評価しやすく、ライフステージを通しての変化が把握できるように作成されており、以下のような特徴がある。

- テスト項目別に10点法を用いるため、どの能力が優れ、劣っているかについて自己評価できる。
- 総合得点の5段階評価により、同年代で、自分の体力がどの程度なのかについて自己評価できる。
- 全年齢共通の3つのテスト項目（握力・上体起こし・長座体前屈）については、時系列的変化の評価が可能であり、ライフステージを通しての筋力、筋持久力、柔軟性の変化が把握できる。
- 全年齢を通して5段階尺度（A～E）を用いているため、ライフステージを通しての総合的な体力の時系列変化が把握できる。
- 性差を考慮した評価ができ、また、成人では体力年齢を求めることができる。

(5) 新体力テストの実施上の注意

「新体力テスト実施要項」には、実施上の一般的注意として、以下の6点が記されている。

IV 実施上の一般的注意（文部科学省「新体力テスト実施要項」から抜粋）

- 1 テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。
特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
なお、小学校1年生については、健康診断実施後に行う。
- 2 テストは定められた方法のとおり正確に行う。また、低学年の場合は、あらかじめテスト運動に慣らしておくことが望ましい。

（次ページへ続く）

(前ページの続き)

- 3 テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
- 4 テスト場の整備、器材の点検を行う。
- 5 テストの順序は定められていないが、20mシャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
- 6 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

(6) 教育課程と新体力テストの関連

小（中）学校学習指導要領解説 総則編には、小（中）学校学習指導要領 第1章 総則の教育課程編成の一般方針に示された「体育・健康に関する指導」に関して、次のような記述がされている。

各学校において、体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、地域や学校の実態及び新体力テストなどを用いて児童（生徒）の体力や健康状態等を的確に把握し、それにふさわしい学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要である。

また、体育・健康に関する指導を通して、学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、児童（生徒）が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質や能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが大切である。

※下線は冊子作成者による

(7) 対象年齢とテスト項目

	6～11歳	12～19歳	20～64歳	65～79歳
ADL (※1)	×	×	×	○
握力	○	○	○	(○)
上体起こし	○	○	○	△
長座体前屈	○	○	○	(○)
反復横とび	○	○	○	×
20mシャトルラン	○	選択	選択	×
持久走	×	選択	×	×
急歩	×	×	選択	×
50m走 (※2)	○	○	×	×
立ち幅とび	○	○	○	×
ボール投げ (※3)	○	○	×	×
開眼片足立ち	×	×	×	△
10m障害物歩行	×	×	×	△
6分間歩行	×	×	×	△

※1：「ADL」

日常生活活動テスト。質問紙によって回答し、その結果を判定基準にしたがってテスト項目のスクリーニング（実施の可否の判断）をするもの。

※2：「50m走」

実施要項では、6～11歳（小学生）は「スタンディングスタート」を、12～19歳（中学生以上）は「クラウチングスタート」をそれぞれ用いることとされている。

※3：「ボール投げ」

実施要項では、6～11歳（小学生）は「ソフトボール（1号）」を、12～19歳（中学生以上）は「ハンドボール（2号）」をそれぞれ用いることとされている。

2 測定の実際（準備・計測方法・声かけのポイントなど）

※主に小学生を対象に実施する場合について示しています。

握力

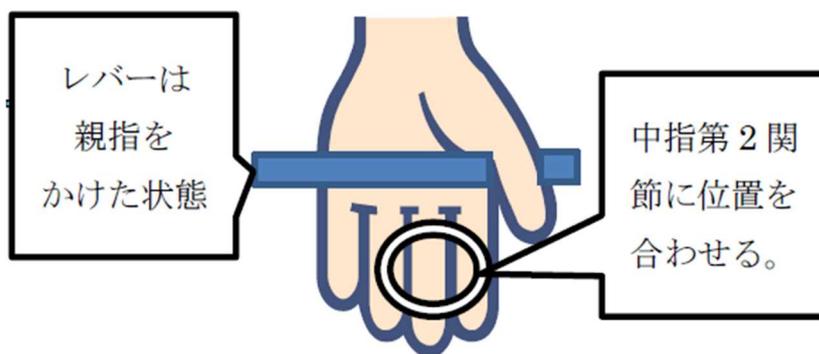
1 準備するもの

握力計



2 正しい計測方法

(1) レバーの位置を調節します。(図参照)



(2) 足を肩幅に開き、直立の姿勢で準備します。

(3) 握力計の目盛りが外側になるように持ちます。また、握力計は体や衣服に触れないようにします。

(4) 右左交互に2回ずつ行います。

※右左を1セットとし、1セット終わったら他の被測定者と交代します。(同一被測定者に対して連続して2回続けて行なわないようにします。)

(5) 記録はキログラム未満を切り捨てます。右左良い方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入します。

3 ベストパフォーマンスを引き出すために…

(1) 中指が握るグリップの真ん中になるように合わせましょう。

(2) 一瞬で力を出し切るようにしましょう。

(3) 反対の手も「ギュー！！」っと握ると力が出ます。同時に、「歯をくいしばる」「お腹に力を入れる」ようにしましょう。

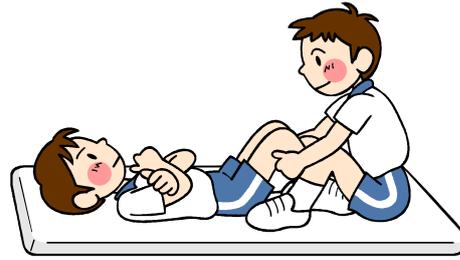
☆力を出し切れない児童には・・・

周りの人が一緒に「せーの、ギュー！！」と声をかけてあげましょう。

上体起こし

1 準備するもの

ストップウォッチ・マット



2 正しい計測方法

- (1) マット上で仰向け姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組みます。両膝の角度は 90° に保ちます
- (2) 補助者は、あぐらをかき要領で座り、両腕で測定者の両膝をおさえます。(ひざの裏を抱え込み、しっかりと固定します。)
- (3) 「はじめ」の合図で、仰向け姿勢から、両肘と両太ももがつくまで上体を起こします。
- (4) 仰向け姿勢に戻したときに、背中(肩甲骨)がマットにつかない場合は、回数としません。
- (5) 30秒間でできるだけ多く繰り返します。

3 ベストパフォーマンスを引き出すために…

足をガッチリおさえればやりやすいぞ！



実は、おさえる人が大事です！！

あぐらをかきように座ると、補助者と被測定者の頭がぶつかるなどのことも防ぐことができます。

- (1) 背中を丸めて、おへそを見ましょう。
- (2) しっかりと固定するために、補助者は測定者より体格の大きい人が望ましいです。
- (3) 補助者は、測定者の足の上に座りましょう。

長座体前屈

1 準備するもの

測定用段ボール箱・1 m巻尺またはものさし



※A4コピー用紙の箱などを2個、左右約40 cm離して平行におく。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床面から段ボール厚紙の上面までの高さは、25 cm（±1 cm）とする。



2 正しい計測方法

- (1) 靴を脱ぎ、背中とおしりを壁につけて、足を伸ばし、長座の姿勢をとります。
- (2) 腕を伸ばし、測定器の手前が手のひらの中央になるように用意します。
- (3) 胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を引きつけ、背筋を伸ばします。
- (4) 膝が曲がらないように注意しながら、ゆっくり前屈します。
- (5) ギリギリまで前屈したら手をはなします。測定器を指で押したり、はじいたりしてはいけません。
- (6) 2回行います。センチメートル未満を切り捨て、よい方を記録とします。**連続可**

3 ベストパフォーマンスを引き出すために…

- (1) 準備運動（走る・はねる・ストレッチ・背中を押してもらい逆らうように力を入れる等）を行い、体を温めてから行ないましょう。
- (2) 息を「ふう～」とはきながら、ゆっくりギリギリまで前屈するようにしましょう。

☆力を出し切れない児童には…

周りの人が一緒に「せーの、ふう～！！」と声をかけ、最後まで測定器を押し切れるようにしてあげましょう。



反復横跳び

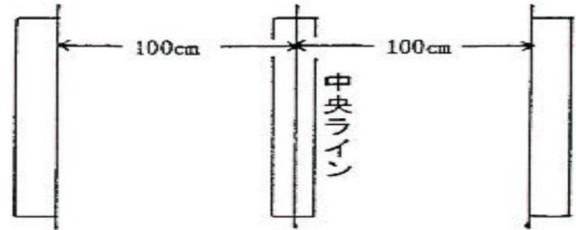


1 準備するもの

ストップウォッチ・ラインテープ・1 m物差しまたは巻き尺

2 正しい計測方法

(1) 図のように中央ラインをひき、その両側100 cmのところに2本の平行ラインをひきます。



(2) 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(踏む)までサイドステップをし、次に中央ラインに戻り、さらに左ラインを越す(踏む)までサイドステップします。

(3) 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点を与えます(右→中央→左→中央で4点)。

※外側のラインを越さなかったり(踏まなかったり)、中央のラインをまたがなかった時は得点としません。3人組で計測し、役割分担すると良いでしょう。

(4) 2回実施して良い方の記録をとります。ただし、計測は2回連続で行わないようにします。

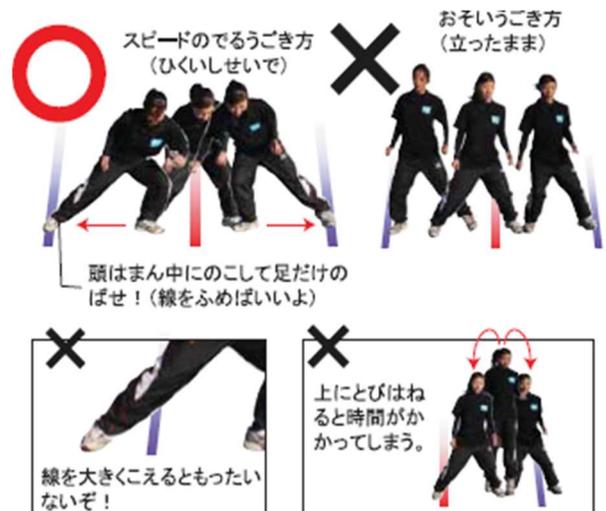
3 ベストパフォーマンスを引き出すために…

(1) スピードの出る低い姿勢を意識しましょう。

(2) 頭は真ん中に残して、足だけのばすようにしましょう。

(3) 足はべったりではなく、つま先だけつくイメージで動きましょう。

(4) 靴が滑ることを防ぐために、測定前にぬれぞうきん等で靴底を拭くことも大切です。



☆動き方がわからない児童には・・・

手をもって一緒に動いてあげるなど事前に動き方を確認しておくとう良いでしょう。

立ち幅跳び

1 準備するもの

屋内 マット（6m程度）・滑り止め・メジャー・テープ

屋外 砂場・踏み切り線・メジャー・ほうき・砂ならし

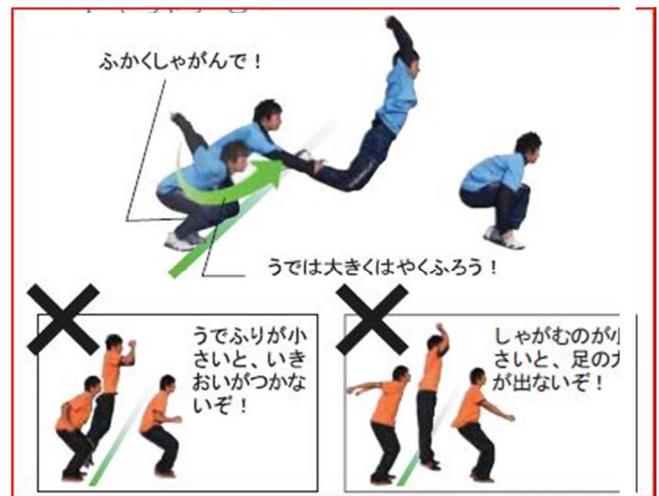


2 正しい計測方法

- (1) 屋内でマットを使用する場合は、滑らないように準備します。
マットを壁につける場合は、踏み切り位置を遠くするなど、力が発揮できるようにします。
- (2) 両足を肩幅くらいに開き、つま先を踏み切り線の前端にそろえます。
- (3) 両足で前方に力強く踏み切って跳びます。
- (4) 身体が砂場(マット)にふれた一番後ろの位置と踏み切った両足の中央位置の直線距離を計測します。
- (5) 2回行います。センチメートル未満を切り捨て、よい方を記録とします。 **連続可**

3 ベストパフォーマンスを引き出すために…

- (1) 踏み切りは、深くしゃがみ、うでを大きく速く振り上げましょう。
- (2) 踏み切りは、かかとではなく、つま先で行いましょう。
- (3) 「い〜ち、に〜っ」ではなく、「イチ！ニッ！！サンッ！！！」と勢いよく声をかけ、素早く飛び出せるようにしましょう。
- (4) できるだけ遠くに着地できるように、手を前に膝を曲げて「ん」の姿勢で着地するようにしましょう。



☆踏み切りが苦手な児童には・・・

周りの人が一緒に「イチ！ニッ！！サンッ！！！」と声をかけてあげましょう。

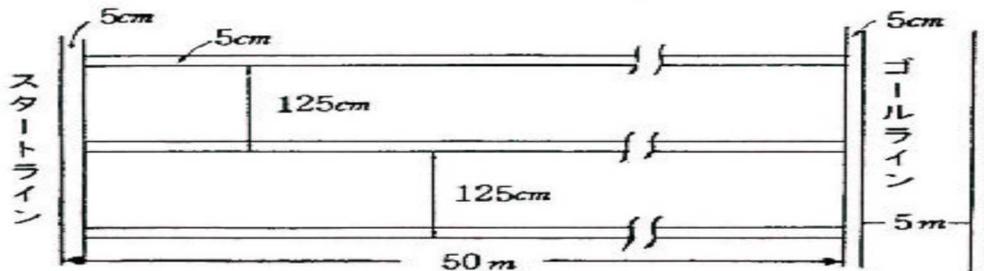
50m走



1 準備するもの

スタート合図用旗・ストップウォッチ

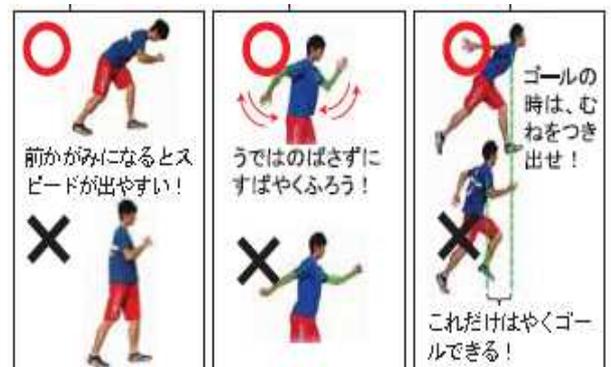
2 正しい計測方法



- (1) 図のような直走路（50m+5m）を準備します。
- (2) スタートはスタンディングスタートで行います。
- (3) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行います。
- (4) ゴールライン上に胸（頭・肩・手・足ではない）が到達するまでに要した時間を計測します。
- (5) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げます。（例 9.86秒⇒9.9秒）
- (6) **実施は1回のみ**です。

3 ベストパフォーマンスを引き出すために…

- (1) スタートでは、「用意」の時に前かがみの姿勢をとりましょう。また、しっかり止まることが大切です。
- (2) まっすぐ走ることで、無駄な距離を走らなくて済むことも事前に指導しておくことも大切です。
- (3) 腕はのばさずに素早くふるようにしましょう。
- (4) 児童が最後まで全力を出し出すことができるように、ゴールから5m先のラインまで駆け抜けるよう声をかけましょう。



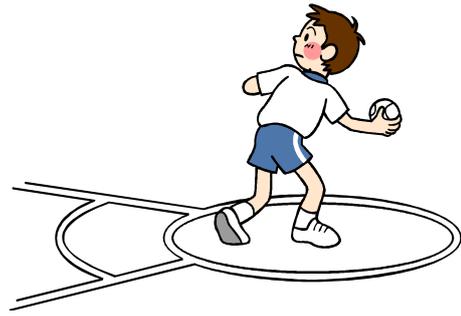
☆低学年児童には・・・

5m先のライン上にコーンを置いて、コーンにタッチする（つかまる）ように指示してあげることも有効です。

ソフトボール投げ

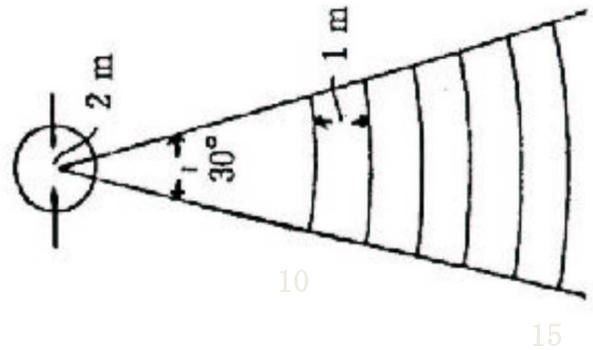
1 準備するもの

ソフトボール 1 号・巻き尺



2 正しい計測方法

- (1) ソフトボール 1 号を使用します。
- (2) 図のような場を作ります。直径 2 m の円を描き、円の中心から投球方向に向かって中心角 30 度になるように直線を 2 本引き、その間に同心円弧を 1 m 感覚に描きます。
- (3) 円内からの投球後、円を踏んだり、越したりして円外にでないようにします。投げ終わった後は静止してから円外に出るようにします。
- (4) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てます。
- (5) 2 回実施して良い方の記録をとります。
- (6) 投球の仕方は自由ですが、できるだけ下手投げしない方が良いでしょう。
- (7) 5 m 間隔に距離を表しておくのと計測に便利です。



3 ベストパフォーマンスを引き出すために…

- (1) 前方ではなく、ななめ上に投げるようにしましょう。
- (2) 目標を決めて、前を出す手の指を目標をさして投げると方向が定まります。
- (3) 投げる前に、本人の目標の値を目印などで示してあげると投げやすくなります。
- (4) 投げる方の手と反対の足を前に出して投げましょう。
(同じ側の手と足が出てしまうと、体のひねりが使えなくなってしまいます)。



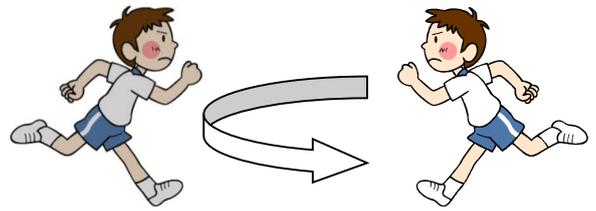
☆投げるのが苦手な児童には・・・

はじめから体を横向きにする。体を振り子のように揺らして投げるなどの声かけも大切です。

20mシャトルラン(往復持久走)

1 準備するもの

20m平行線、コーン4本、CD/再生プレーヤー

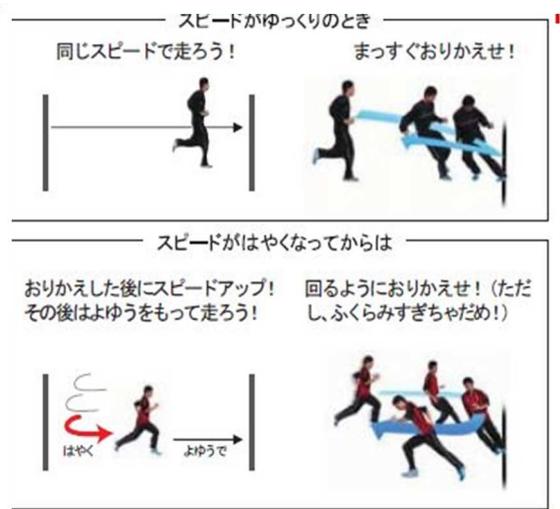


2 正しい計測方法

- (1) すべての種目の最後に行います。
- (2) ウォーミングアップをしっかりと行ってから実施します。
- (3) 20m間隔の平行線、コーン4本を平行線の両端に置きます。
- (4) 線上に立ち、5秒前のカウントダウン後、電子音でスタートします。
- (5) 次の電子音が鳴る前に、20m先の線にふれます。
- (6) 早く着いたときは、電子音になるまで、外側の足で線を踏んで待ちます。
- (7) 電子音が鳴った後に走り始めます。(約1分ごとに電子音の間隔は短くなります。)
- (8) 走るのをやめたり、電子音までに2回続けて線にふれることができなかつたりしたときは、最後にふれた回数を記録とします。
- (9) テスト終了後、クーリングダウンを行います。

3 ベストパフォーマンスを引き出すために…

- (1) はじめはスピードがゆっくりなので、できるだけ同じスピードで走るようにし、まっすぐ折り返しましょう。
- (2) スピードが速くなってからは、回るように折り返し、折り返した後にスピードアップしましょう。
- (3) 呼吸は「すっすうはあはあ」など、一定のリズムを保ちましょう。



☆ペースがつかめない児童には・・・

先生と一緒に走るなど、ペースを教えてあげるとよいでしょう。

<参考資料>

この冊子作成にあたり、次の資料を参考としました。

- 「新体力テスト実施要項」：文部科学省
- 「新体力テストを有意義に活用するために」：北海道教育委員会
- 「健康・体力づくり大作戦」：神奈川県教育委員会
- 「平成 27 年度小学校等体育科夏季研修講座資料（新体力テスト指導法）」
：横須賀市教育委員会・横須賀市小学校体育研究会