

体力測定部門

【内容】

新体力テストの中から希望するテスト項目を1つ実施し、1人あたりの平均得点を競う。

(1) 準備・方法

- ・ 各グループで実施するテスト項目を決める。
- ・ 計測器具・計測場所の準備をする。
- ・ 新体力テスト実施要項に基づいて、テスト項目を1つ実施する。
- ・ 測定した記録を項目別得点表により得点化する。

(2) グループ編成

- ・ 学級全員で1つのグループもしくは、学級をいくつかのグループに分けて行う。
- ・ 人数が少ない学級は、異学年の児童を加えて行ってもよい。

(3) 記録と参加人数

- ・ グループ毎に1人あたりの平均得点を記録とする。平均得点小数となる場合は、1/1000の位を切り捨て、1/100の位までとする。
- ・ 各グループの得点を、それぞれ登録することができる。
- ・ 各グループで取り組んだ結果を学級で1つの記録としたい場合は、1人あたりの平均得点を記録とすることができる。平均得点小数となった場合は、1/1000の位を切り捨て、1/100の位までとする。
- ・ 参加人数は、グループの児童数の合計とする。

(4) 実施上の注意等

- ・ 新体力テストサポートブック等を参照し、正しい測定方法で実施する。
- ・ 記録挑戦の際は、指導者が立会いのもと実施し、計時係も指導者が行う。

体力テスト部門

項目別得点表

男子

得点	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトル ラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

得点	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトル ラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1