

## 新体力テストQ & A

栃木県教育委員会健康体育課

Q 新体力テストの練習は授業で実施してよいのですか。

A 新体力テストの実施※に向けて、児童生徒が投げ方や跳び方などの関連する動きや動作の向上に向けた運動等を十分に習得した上でテストを行うことは重要です。体育授業の中で事前にしっかりと知識や技術を身につけさせた上で体力テストに臨むべきであると考えられます。したがって、テスト種目の反復指導ではなく、体づくり運動等の教材として基本的な体の動きを幅広く授業の中で実施してください。

※ 新体力テストは、子どもの体力の状況の把握や日常生活における運動習慣及び基本的な生活習慣などの状況を把握し、その改善を通して体力・運動能力を向上させることを目的として実施しています。

### 上体起こし

Q 体型によって両肘が両大腿部につかない場合はどうすればよいですか。

A 腹部等がさまたげになって、「両肘と両大腿部がつくまで起こす」ことが困難な場合は、両肘と両大腿部がつくように努力して上体が垂直になるように起こしてください。その際、上体が起きていれば1回とカウントしてもかまいません。

Q 体型によって肩甲骨がマットにつかない場合はどうすればよいですか。

A 背中がつけば1回とカウントしてもかまいません。

Q 背中(肩甲骨)がマットについた判定が難しい場合はどうすればよいですか。

A 確認しにくい場合は、もう一人の測定者を準備し、一人はマットにつくかどうか、一人は両肘と両大腿部がつくかどうかを判定するなどの工夫をしてください。

Q 補助者の補助の仕方を教えてください。

A 補助者は被測定者の足の上に腰を下ろして、下腿を抱え、膝の角度が変わらないように注意してください。(膝の角度は、90度が基本です。) それでも、角度が変わってきたら被測定者に注意を与えてください。膝の角度が大きくなると、腰に負担がかかる上に、上体起こしが実施しにくくなります。

Q 両膝が開き気味になった場合はどうしたらよいですか。

A タオルや固定バンドで固定するなどの工夫をしてください。

Q 膝の角度を90度に保つのはどうしてですか。

A 膝にかかる負担を少なくして、テストによる腰痛の発生を防ぐためです。

Q 上体起こしの回数を測ることによって何がわかりますか。

A このテストは、主として腹筋群の筋力・筋持久力をみるテストです。この筋群の発達状態は腰痛予防にもつながりますので、単に腹部の筋群の筋力・筋持久力をみるだけでなく健康関連体力をみる意味もあります。

### 長座体前屈

Q 体の大きさ(身長等)が測定値に影響するのではないですか。

A 初期姿勢を0として、そこからの移動距離を測定するものであり、正しい初期姿勢をとることで、影響は出ないと考えます。

Q 計器が測定中に横にずれてしまった場合にはどうすればよいですか。

A 床面の状況を確認したり再度測定したりするなどの対応をしてください。

Q 足の大きい人は、足先が引っかかってしまうのではないですか。

A 靴を脱いで実施してください。また、足首は固定せずに行ってください。

Q 頭は壁につけなくてよいですか。

A 体型・年齢等の関係で難しい場合があります。背筋を伸ばすことが大切です。

Q なぜ親指と他の指で厚紙を挟んではいけないのですか。

A 上肢の筋肉によけいな緊張を起こさせないためです。

### 20m シャトルラン

Q ライン到達の判断が難しい場合はどうすればよいのですか。

A 判定が難しい場合は3人一組になり、2人がそれぞれのラインの判定をするなどの工夫をしてください。

Q 電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続できるとありますが、間に合わなかったときは、その場で向きを変えて次の折り返しまでに遅れを取り戻せばよいのですか。

A 一度間に合わなかったラインまで走り切り、次の折り返しまでに遅れを取り戻すことができた場合は、継続することができます。

Q 普段運動をしていない人にとっては、運動の強度が強すぎるのではないですか。

A テストの中止は本人の主観にゆだねられています。運動の強度が「きつい」あるいは「もう限界だ」と感じたところで、運動を中止することができます。

なお、テストの実施前には、健康観察を確実に行うとともにウォーミングアップを十分に実施し、決して無理をしないことを伝えてください。また、初めて実施する児童生徒には3～5往復程度の練習を実施するなど、運動の強度を確認する時間を取ることも有効です。

### 立ち幅とび

Q 屋内で実施する場合、マットと床の段差分、測定値に差ができるのではないですか。

A マットの高さは、測定値の誤差の範囲です。

Q 床からの踏み切りではなく、マット上から踏み切ってもよいですか。

A マットが二度ずれる原因となり、誤差が大きくなります。また、危険回避の面からもマットから踏み切ることは望ましくありません。

### ボール投げ

Q ファールとなった場合は、どうしたらよいですか。

A 無効となった状況等を指導するなどして、再度測定してください。

### 実施上の一般的注意

- 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。なお、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。
- 2 テストは定められた方法のとおり正確に行う。
- 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、機材の点検を行う。
- 5 テストの順序は定められてはいないが、持久走、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。