

新体力テスト実施マニュアル

～関わり合いを通して、体力への関心を高めよう～

(教師用)

令和3年4月

愛知県教育委員会保健体育課

目次

はじめに	1
握力	3
上体起こし	4
長座体前屈	5
反復横とび	6
20mシャトルラン	7
持久走	8
50m走	9
立ち幅とび	10
ボール投げ	11

はじめに

1 体力テストのねらい

豊かなスポーツライフを実現するためには、体力や健康が重要です。体力テストは児童生徒が自分の体力の現状を認識し、自発的にスポーツ活動へ取り組み、体力の向上を図ることをねらいとしています。

2 安全に留意し、児童生徒の体力を正しく測定する準備

(1) 時期・時間の設定

- ・記録測定日前に、児童生徒が測定種目に取り組める期間を設定しましょう。
- ・時期は、児童生徒の生活が落ち着いた5月から7月に設定しましょう。
- ・測定には十分な時間を確保し、児童生徒が力を出し切れるような時間配分で行いましょう。

(2) 場づくり

- ・測定者同士が十分に間隔をとり、安心して測定できるように広く場所を設定しましょう。
- ・ボール投げの場は、投げる方向に人が通らないような位置に設定しましょう。
- ・測定時の待機場所を確保しましょう。
- ・計測器は、使用前に点検しましょう。

(3) 測定前の準備運動

- ・測定前には、準備運動を行わせることでけがを予防し、児童生徒の力を引き出しましょう。
- ・測定種目に合わせて、十分に準備運動を行いましょう。

3 児童生徒が意欲的に取り組むための指導と測定の工夫

- ・新体力テストに取り組むねらいを伝え、個人の目標をもたせましょう。
- ・記録の伸びを友達と共に、喜び合える資質を育てましょう。
- ・走・跳・投の基本動作が身に付いていない場合も考えられます。事前に動作の確認をしましょう。
- ・測定種目について調べさせましょう。
- ・測定中の動きに対する声かけで、児童生徒の持つ力を引き出しましょう。
(種目の測定時にかけておきたい言葉「ここで一言」を活用しましょう。)
- ・仲間と共に気付き合い、高め合うための声かけを工夫しましょう。
- ・児童生徒の現在の力を測定し、体力向上に向けて記録を活用することが目的です。転倒等により正しく力を出し切れず、正式な記録が「記録なし」「0回」等になってしまった場合は、再測定する機会を設けましょう。

4 感染症対策について

全 体

- ・屋内での測定時には、十分な換気を行いましょう。
- ・待機場所を確保し、十分な距離をとらせ、マスクを着用させましょう。
- ・計測時に外したマスクの保管場所を用意しておきましょう。
- ・測定時には、測定者同士の間隔を十分に確保しましょう。
- ・計測後は、呼吸を整えさせてからマスクを着用させましょう。
- ・補助者には必ずマスクを着用させましょう。
- ・ペアはできるだけ固定しましょう。
- ・こまめに手洗いを行わせましょう。

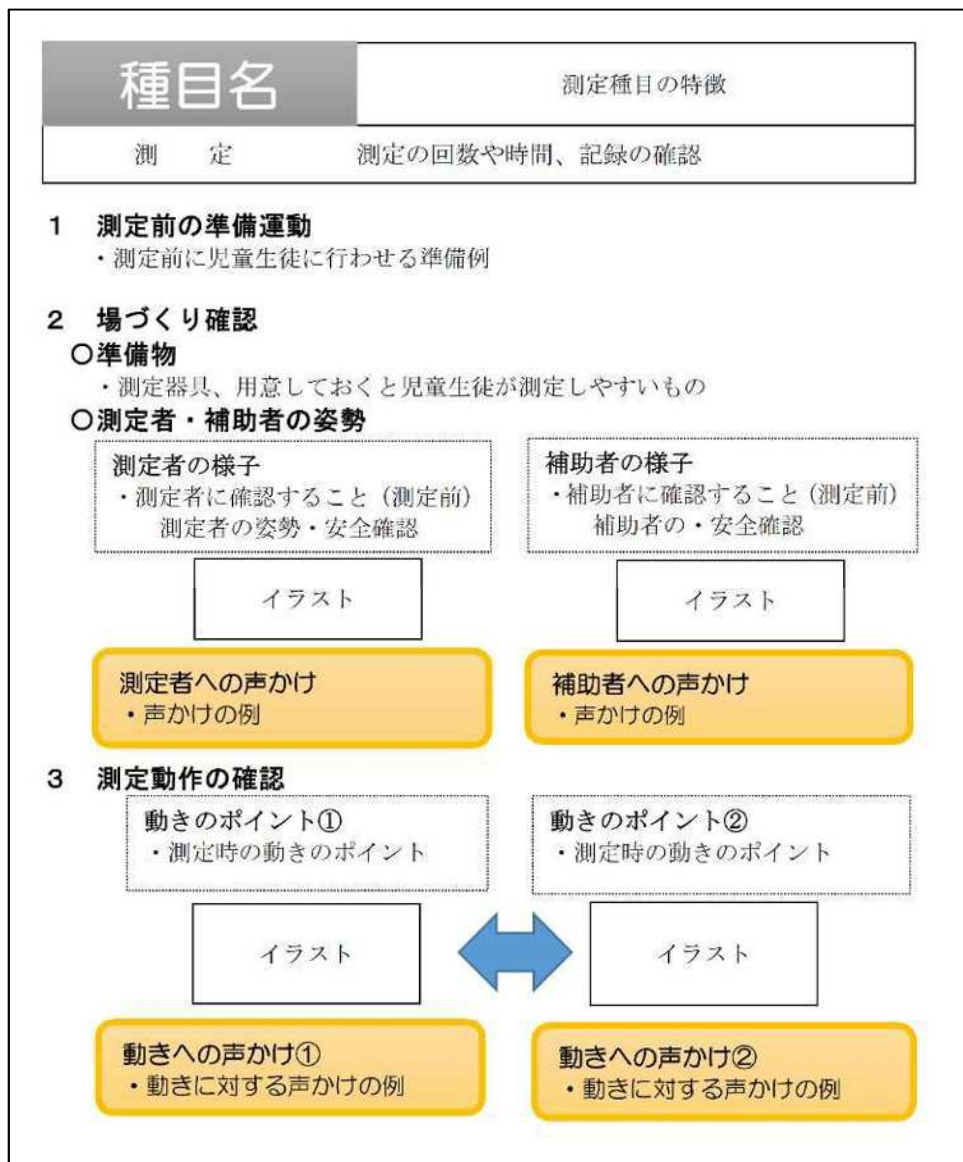
測定種目ごと

握力	器具の消毒と手洗いをを行う。
上体起こし	補助者は必ずマスクを着用する。
長座体前屈	器具の消毒と手洗いをを行う。
反復横とび	測定者同士の間隔を十分にとる。対面にならないように同じ方向を向いて測定する。密にならないように人数を調整する。
20m シャトルラン	1度に測定する人数を制限し、測定者同士の間隔を十分にとる。
持久走	1度に測定する人数を制限する。
50m 走	測定待ちで並ぶときには間隔を開けて待つ。
立ち幅とび	計測の手伝いは、固定させる。
ボール投げ	器具の消毒と共に手洗いをを行う。

5 実施マニュアルの見方

体力テストの実施に向けて、「1 準備運動」「2 場づくり確認」「3 測定動作の確認」の3つに分けて構成されています。それぞれの場面でポイントを確認しておきましょう。測定前に伝えておきたいポイントを**太字**と下線で強調しています。

測定時には、ポイントをまとめた「ここで一言」を活用しましょう。



握力

- ・どれくらい強い力で握れるかを測ります。
- ・一瞬で力を出し切ることが大切です。
- ・握力測定では、手の動きだけでなく、腕、肩、お腹等、全身を使って力を手に伝えています。
- ・鉄棒や雲梯にぶら下がったり、野球のバットを振ったりするときなどいろいろな動きの中で握力を使っています。

測定 【実施回数は左右交互に2回ずつ】記録はkg未満を切り捨てる。左右のよい記録を平均して、kg未満は四捨五入する。

1 測定前の準備運動

- ・両手を「ギュッ、ギュッ、ギュッ」と数回、素早く力強く握る。
- ・腕を軽くもみ、ほぐしておく。(リラックス)

2 場づくり確認

○準備物

- ・握力計

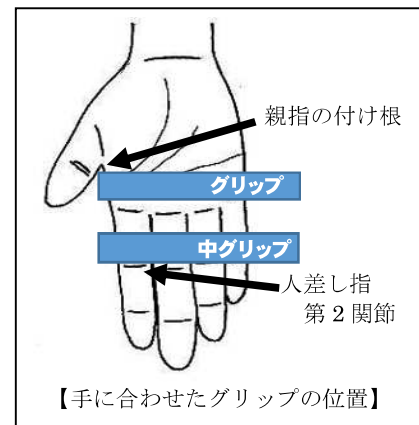
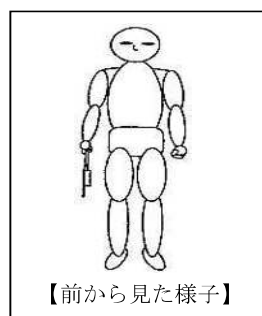
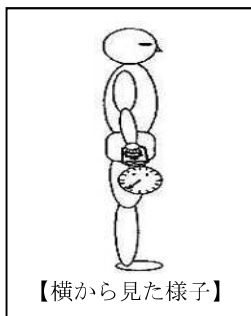
○測定者・補助者の姿勢

測定の注意点

- ・同一測定者が1回目に続いて2回目の測定を行わない。
- ・測定には時間がかかるが、一人ずつ計測するときもペアで見守るように測定方法を工夫する。

測定者の様子

- ・人差し指の第2関節に中グリップを調整する。
- ・両足は肩幅に開いて立つ。
- ・握力計が体に触れないように構える。



測定者への声かけ

- ・人差し指の第2関節が90度になるように握ったかな。
- ・両足を肩幅に開いて、リラックスして立とう。
- ・握力計が体につかないように持とう。

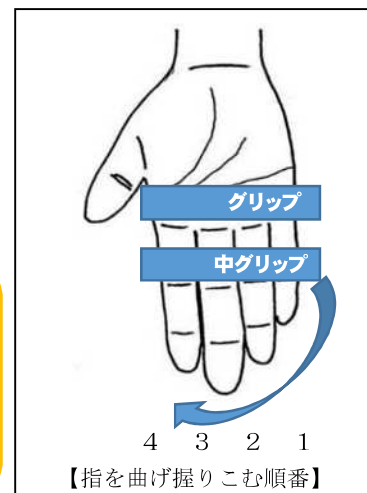
3 測定動作の確認 (2回または3回軽く握る練習する。)

動きのポイント

- ・測定直前に反対の手を力いっぱい握っておく。
- ・息を吸ってから、一瞬で力を出して「ぎゅっ!」と握る。
- ・小指・薬指から握りだし、中指・人差し指を握るときに一気に握る。
- ・握力計が体につかないようする。

動きの声かけ

- ・息を吸って「ぎゅっ! (例)」と声を出しながら握ってみよう。
- ・見ている人も「せ~の (例)」と合図を送ってあげよう。
- ・小指・薬指から握りだし、中指・人差し指を握るときにはすべての指に力を入れて全力で握ろう。



上体起こし

- ・上体を起こす動きで、筋肉の強さや運動を続ける力を測ります。
- ・お腹の筋肉だけでなく、脚や首回りの筋肉も使っています。
- ・起き上がるときに使うだけでなく、ボール投げで上体をひねる時にも使うことで、遠くにボールを飛ばせます。

測定 【実施回数 1 回】 30 秒間で、上体を起こし、両肘が両大腿部についた回数を記録する。

1 測定前の準備運動

- ・体を動かし、十分に温めておく。
- ・首、肩、股関節を回して、動かしておく。
- ・胸つきジャンプ（ジャンプして空中で膝を胸に引き付ける）を数回行う。

2 場づくり確認

○準備物

- ・マット
- ・ストップウォッチ（スポーツタイマー）
- ・ホイッスル（合図用）

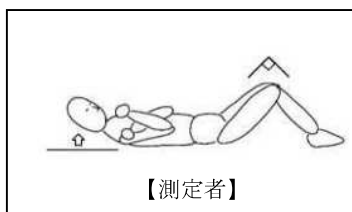
○測定者・補助者の姿勢

測定者の様子

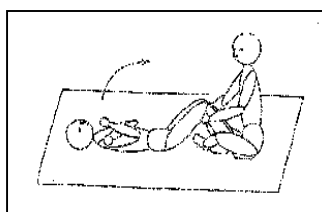
- ・眼鏡をとる。
- ・頭の位置は、測定で大きく動いてもマットからはみ出さない位置にする。
- ・膝の角度は 90 度で、足の裏はマットにつける。
- ・手は体の前で交差して、肩を触る。
- ・常におへそを見る。（頭をマットにつけない）

補助者の様子

- ・測定者に対して、補助者の体重が軽いと固定しにくくなるため組合せに注意をする。
- ・測定者の足の甲にお尻をのせ、胡座をかく。
- ・膝の裏を手で持ち、上体を後ろに反らす。
- ・測定者と頭がぶつからないように、頭の位置を調整する。



【測定者】



【補助者】

測定者への声かけ

- ・押さえてもらった足が痛かったら言おうね。
- ・肘が足につくまで起き上がるよ。
- ・リズムよく動き続けようね。
- ・おへそを見ながら起き上がるよ。

補助者への声かけ

- ・頭がぶつからないように気を付けるよ。
- ・回数を数えながら、応援してあげよう。
- ・測定者が起きる時、補助者は上体を反らして動かないようにしよう。

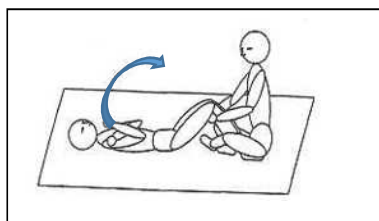
3 測定動作の確認（2回または3回素早く練習する。）

動きのポイント①

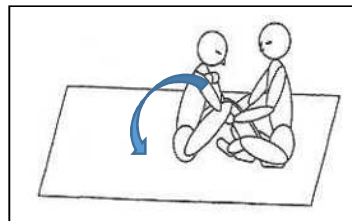
- ・あごを引き、おへそを見ながら上体を起こす。
- ・お腹に力を入れて勢いよく起き上がる
- ・背中をマットについたら、素早く上体を起こす。

動きのポイント②

- ・肘が大腿部に触るまで上体を起こす。
- ・倒すときも、力を入れ素早く倒れる。



リズムよく
素早く
休まない



動きの声かけ

- ・あごを引いて、おへそを見ながら起き上がろう。
- ・お腹に力を入れて勢いよく起き上がるよ。
- ・マットに背中がついたらすぐに起き上がるよ。
- ・あと〇〇秒だよ。がんばろう。

補助者への声かけ

- ・頭がぶつからないように気を付けよう。
- ・起き上がる時に引っ張られないように引っ張るイメージで耐えてあげよう。
- ・回数を数えながら応援してあげよう。

長座体前屈

- ・お尻から太ももの裏側にかけて体の柔らかさを測ります。
- ・体が柔らかいと体の可動域が大きくなり、けがをしにくくなります。
- ・マット運動での前転や後転等の技に取り組みやすくなります。

測定 【実施回数2回】記録はcm単位とし、cm未満は切り捨てる。

1 測定前の準備運動

- ・体を動かし、十分に温めておく。
- ・ふくらはぎから太ももの裏、お尻、背中、肩、首のストレッチを十分に行う。
- ・2人組になり、押し伸び・押し耐え（※1）を交互に数回行う。

2 場づくり確認

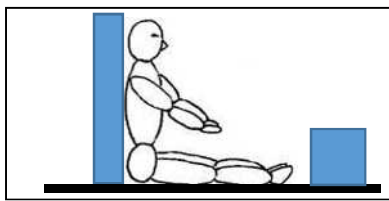
○準備物

- ・測定器、スケール

○測定者・補助者の姿勢

測定者の様子

- ・靴を脱ぐ。
- ・つま先を軽く伸ばす。
- ・胸をはり、背中、後頭部、肩を壁につけたまま、手を前に伸ばす。
- ・測定者の姿勢に合わせて測定器を設置する。

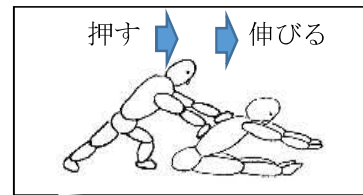


測定者への声かけ

- ・背中、後頭部、肩を壁につけたまま、手を前に伸ばすよ。
- ・背中には伸ばしたままだよ。
- ・測定器をセットするまで動かないよ。
- ・つま先は軽く前に伸ばすよ。

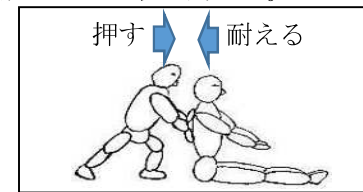
※1 押し伸び・押し耐え（準備運動） 押し伸び

- ① 測定者は長座で座る。
- ② 補助者に背中を押ししてもらい、息を吐きながらゆっくり伸びる。



押し耐え

- ① 測定者は長座で座る。
- ② 補助者に背中を押ししてもらい、測定者は動かないように耐える。



※押し伸び・押し耐えを交互に2・3回繰り返す。

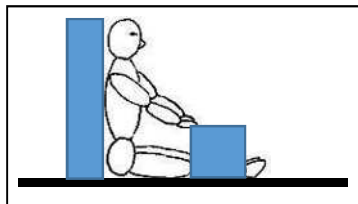
※背中全体を押し。

※急に力を入れて押さない。

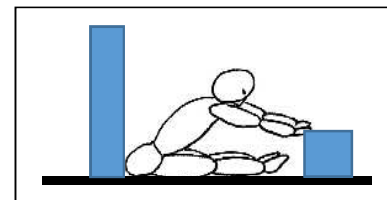
3 測定動作の確認（1回または2回練習する。）

動きのポイント①

- ・息を「ふ～」とはきながら腰から曲げ、測定器を前方へ押す。
- ・自分の膝を見ながら、測定器を押す。
- ・顎を引いたまま手を前方に伸ばす。



息を吐きながら、
ゆっくり測定器を
移動させる



動きへの声かけ

- ・腰から曲げていくよ。
- ・測定するときは息を「ふ～」とはきながら測定器を押してこよう。
- ・つま先は前に伸ばすよ。
- ・自分の膝を見ながら、頭を下げていこよう。
- ・見ている人も息を合わせて「せ～の」「ふ～」と言ってあげよう。

反復横とび

- ・左右に素早く動く能力を測ります。
- ・地面を蹴る力、体を動かすリズム、移動する方向を変える動きが大切です。
- ・鬼ごっこで相手をよけたり、ドッジボールでボールを取ったりよけたりするときにも使います。

測定 【実施回数2回】 20秒間でラインを通過した回数を記録する。

1 測定前の準備運動

- ・膝の曲げ伸ばしや足首を回して、下肢を中心にほぐしておく。
- ・リズムとびの練習をする。(その場から、右、元の位置、左、元の位置へと軽く動いてみる。はじめはゆっくり、次第にスピードに乗って動いてみる。)ライン間の幅を短くして練習すると動きをつかみやすい。
- ・本番前に3秒程度練習しておく。

2 場づくり確認

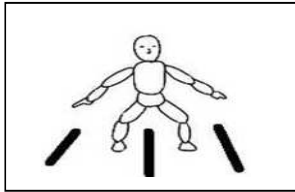
○準備物

- ・ストップウォッチ (スポーツタイマー) ・100cm 間隔の3本ライン

○測定者・補助者の姿勢

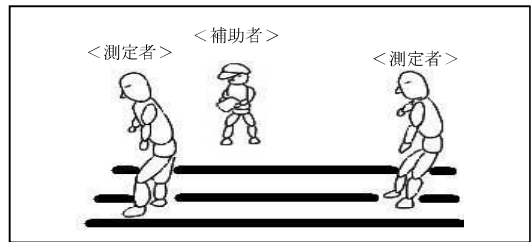
測定者の様子

- ・靴が滑らないように、靴の裏を濡れ雑巾で拭く。
- ・他の測定者とぶつからないように間隔をあける。
- ・肩幅より少し足を広げて立ち、膝を曲げ、腰を落として重心を低くして構える。
- ・両手を広げバランスをとる。



補助者の様子

- ・測定者が動くラインが3本とも見える位置に立つ。
- ・声を出して回数を数える。



測定者への声かけ

- ・動いてみて靴が滑るようなら、靴の裏を雑巾で拭こう。
- ・低い姿勢のまま、横に移動するイメージで動くよ。
- ・スタートの構えから頭の高さは変えずに動かそう。
- ・真ん中から外の線を踏んですぐに戻るよ。

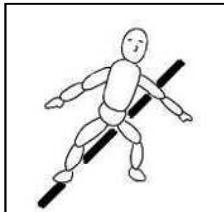
補助者への声かけ

- ・声を出して数えてあげよう。
- ・中央の線は、またぐと1回に数えるよ。
- ・左右の線は、線を踏んでいけば、回数に数えるよ。

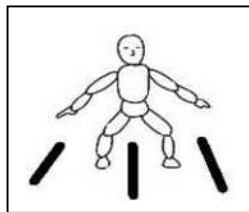
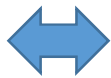
3 測定動作の確認 (3秒程度練習する。)

動きのポイント

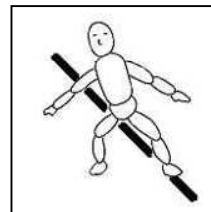
- ・スタートの構えから低い姿勢のまま移動する。
- ・両手を広げ、動きに合わせてバランスをとる。
- ・真ん中から外の線を踏み、すぐに戻るイメージで動く。
- ・外側の線は、線を少しでも踏んでいけばよい。越えすぎない。
- ・外側の線を踏むときは、上体を中央に傾ける。



リズムよく
素早く
休まない



リズムよく
素早く
休まない



動きへの声かけ

- ・スタートの構えから低い姿勢のまま動き続けよう。
- ・真ん中から外の線を踏んですぐに戻るイメージで動くよ。
- ・左右のラインは、線を少しでも踏んでいけば、回数になるよ。
- ・外側の線を踏むときは体を内側に傾けるよ。

20m シャトルラン

- ・長く運動を持続する力を測ります。
- ・同じ速さで走り続ける力やリズムに合わせた速度調整力、あきらめない気持ちが大切です。
- ・バスケットボールやサッカー等の試合で最後まで、力を出し続けられるようになります。

測定 【実施回数1回】テスト用音源に合わせて実施し、2回続けて間に合わなかった前の回数が記録になる。

1 測定前の準備運動

- ・体を動かし、十分に温めておく。
- ・ストレッチを行い、全身をほぐしておく。
- ・レベル1やレベル5等の速度に合わせて走り、速度の感覚をつかませておく。

2 場づくり確認

○準備物

- ・シャトルランテスト用音源
- ・20m間隔のライン
- ・記録用紙（バインダー等を使用するとよい）

○測定者・補助者の姿勢

- ・測定終了の条件を理解させ、1度間に合わなくても次に間に合えば続けられることを理解させておく。

測定者の様子

- ・事前に水分補給を行う。
- ・靴が滑らないように、靴の裏を濡れ雑巾で拭く。
- ・隣とぶつからないように間隔をあける。
- ・走る速度を体感させておく。

補助者の様子

- ・測定者の記録用紙に記入させる。
- ・全員が片側で測定しないように半分ずつに分かれて測定する。

測定者への声かけ

- ・滑らないように、靴の裏を濡れた雑巾で拭こう。
- ・電子音が鳴る時は、線の上において動き出すよ。
- ・「ドレミファソラシド」の音階を聞きながらリズムに合わせて走ろう。
- ・隣とぶつからないようにまっすぐ走ろう。

補助者への声かけ

- ・声を出して数えてあげよう。
- ・たくさん応援してあげよう。
- ・1度間に合わなくても次に間に合えば、続けられることを伝えてあげよう。

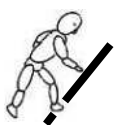
3 測定動作の確認（レベル1やレベル5等の速度に合わせて走ることで速度の感覚をつかむ。）

動きのポイント

- ・「ドレミファソラシド」のリズムを意識する。
- ・「**ファ・ソ**」で真ん中まで進むスピードを意識する。
- ・向かい側の線に行くスタートからの加速を意識する。
- ・疲れてきたら腕を振って、「がんばるぞ！」と気持ちを込める。

補助者のポイント

- ・他の測定者と協力して測定する。
- ・測定者に回数を伝えるように数える。
- ・みんなに応援をする。



ブザー



ド

レ

ミ



ファ

ソ

ラ

シ



ド

ブザー

動きへの声かけ

- ・ブザー音からの「ドレミファソラシド」のリズムを意識して走ろう。
- ・向かい側の線に行くスタートからの5歩くらいを意識して加速しよう。
- ・「**ファ・ソ**」で真ん中まで進むスピードで走ろう。
- ・折り返すときは、まっすぐ折り返そう。
- ・疲れてきたら腕を振って、腕振りも使って「がんばるぞ！」と気持ちを込めて走ろう。

持久走

- ・長く運動を持続する力を測ります。
- ・同じ速さで走り続ける力やあきらめない気持ちが大切です。
- ・バスケットボールやサッカー等の試合で最後まで、力を出し続けられるようになります。

測定 【実施回数1回】(男子 1500m 走 女子 1000m 走) スタートの合図からゴールライン上に胴が到達するまでを記録とする。記録は秒単位で1/10 秒未満は切り上げる。

1 測定前の準備運動

- ・体を動かし、十分に温めておく。
- ・ストレッチを行い、全身をほぐしておく。
- ・その場でジャンプやもも上げをしたり、手首足首を回したりして体を動かしておく。

2 場づくり確認

○準備物

- ・歩走路(トラック) ・スタート合図用旗 ・ストップウォッチ(プリンター付が便利)

場の設定

- ・曲走路が緩やかになるように、できるだけ大きなトラックを作成する。
- ・スタート地点から初めのコーナーまでの直線距離をできるだけ確保する。

○測定者・補助者の姿勢

測定者の様子

- ・事前に水分補給を行う。
- ・靴ひもがほどけないように結ぶ。
- ・目標タイムに合わせて、走る速度を体感させておく。

補助者の様子

- ・測定者の目標タイムに合わせて、目標通過タイムを知らせる。
- ・測定を待たせるときには、体を冷やさないために、体を動かしながら応援させて待たせる。

測定者への声かけ

- ・走る前に水分補給をしておこう。
- ・靴ひもがほどけないように結ぼう。
- ・同じリズムで走り切ろう。
- ・補助者に目標タイムを伝えて、目標通過タイムに合わせて声をかけてもらおう。

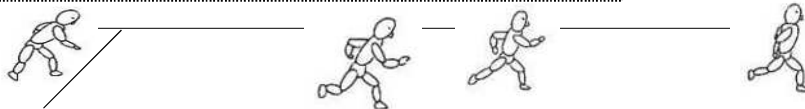
補助者の声かけ

- ・通過タイムが目標通過タイムと、どれくらい差があるか教えてあげよう。
- ・あと何周か教えてあげよう。
- ・待っている人は応援してあげよう。
- ・準備運動をしながら応援するよ。

3 測定動作の確認(軽く走っておく)

動きのポイント

- ・少し先を見ながら走る。(視線を落とさない)
- ・上半身はリラックスさせて走る。
- ・曲走路で追い越すときは、外側から追い越す。
- ・自分に合ったリズムで呼吸をする。(「吸う、吸う、はく、はく」・「吸う、吸う、はーく」等)
- ・腕振りには、後ろに引くときに力を入れることを意識しながら振る。



動きへの声かけ

- ・自分より少し前で走っている人を、目標にしよう。
- ・肩の力を抜いて、力まずに走ろう。
- ・自分に合ったリズムで呼吸しよう。(「吸う、吸う、はく、はく」・「吸う、吸う、はーく」等)
- ・目標通過タイムを意識して走ろう。
- ・腕は後ろに引くときに力を入れてリズムをとりながら腕を振ろう。
- ・疲れてきたら、「がんばるぞ!」と気持ちを込めなおそう。

50m 走

- ・速く走る能力を測ります。
- ・スタート直後の加速と加速したスピードを維持しながら走る動きが大切です。
- ・遊びやスポーツだけでなく、普段の生活でも走る動きは重要です。

測定 【実施回数1回】スタートの合図からゴールライン上に胴が到達するまでを記録とし、記録は1/10秒単位で1/10秒未満は切り上げる。

1 測定前の準備運動

- ・体を動かし十分に温めておく。
- ・その場でジャンプやもも上げをしたり、手首足首を回したりして体を動かしておく。
- ・本番と同じスタート合図でスタート練習を数回行い、タイミングを確認させる。

2 場づくり確認

○準備物

- ・50m直走路 ・スタート合図用旗 ・ストップウォッチ ・カラーコーン ・走路を湿らす道具

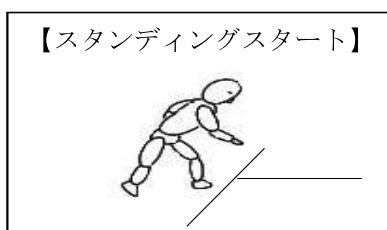
場の設定

- ・10m地点と55m地点に線を引き、目標にする。(測定動作の確認の図を参照)
- ・地面が滑らないように軽く水まきをしておくといよい。(スタート時の転倒防止)
- ・風の向きに注意する。(追い風方向で走る)

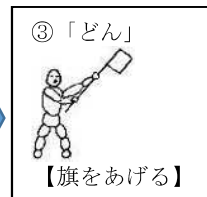
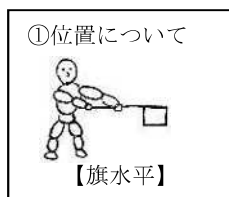
○測定者の姿勢・スタート合図

測定者の様子

- ・小学生はスタンディングスタート、中学生はクラウチングスタートで行う。
- ・スタートで滑らないように低く構える。
- ・座って順番を待たせると体が動きにくくなるため、軽く体を動かしながら待たせる。



・スタート合図の出し方



測定者への声かけ

- ・スタート直後(10mくらいまで)は前傾姿勢(5m先の地面を見る)を意識して走ろう。
- ・ゴールの先の目標物まで走り抜けよう。

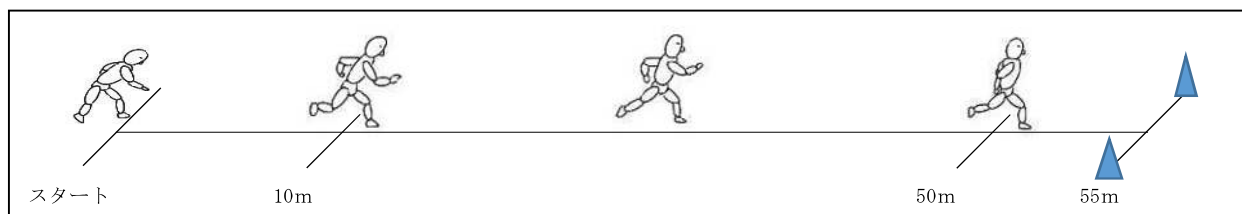
測定待ちへの声かけ

- ・待っている人は応援してあげよう。
- ・スタートのタイミングを合わせよう。
- ・準備運動をしながら応援するよ。

3 測定動作の確認 (スタート練習を数回行い、ゆっくりと50mを走っておく)

動きのポイント

- ・スタート直後(10mくらいまで)は前傾姿勢(5m先の地面を見る)を意識して走る。
- ・ゴールを走り抜ける。55m地点を目標に定めて走る。
- ・ゴールでは、フィニッシュ動作を行うが、難しい場合は走り抜ける。



動きへの声かけ

- ・スタート合図は練習と一緒にだよ。旗の動きをよく見よう。
- ・スタートから少しの間は前傾姿勢で進むよ。
- ・腕を前後に素早く振ろう。
- ・目標物を目指してゴールラインを走り抜けよう。

立ち幅とび

- ・跳ぶ能力、一瞬で強く力を出し切る能力を測ります。
- ・足の動きだけでなく、腕の振りや足と腕を動かすタイミングが大切です。
- ・縄とびや跳び箱運動、バレーボールでアタックするときにも使っています。

測定 【実施回数2回】記録は踏切線の両足の中央から、地面に触れた最も近い位置を結んだ距離を記録にする。cm未満は切り捨てる。

1 測定前の準備運動

- ・手首、足首、肩をしっかりと回しておく。
- ・その場で、手の振りを付けた両足ジャンプをして、高く跳び上がる動作を繰り返しておく。

2 場づくり確認

○準備物

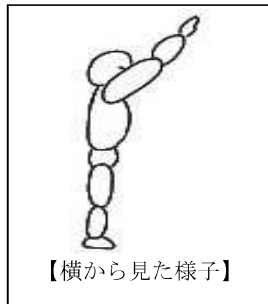
<屋外の場合>砂場・巻き尺・ほうき・砂ならし・砂場の手前(30cm~1m)に踏み切り線

<屋内の場合>マット(動かないように固定)・巻き尺・ラインテープ(マットの手前に踏み切り線)

○測定者・補助者の姿勢

測定者の様子

- ・両足は肩幅に開く。
- ・足の力だけでなく、手の振りも使って跳ぶ。
- ・手は大きく振り上げた位置から動き出す。
- ・手の振り上げ、体の伸び、足の蹴りのタイミングを合わせることが大切。



補助者の様子

- ・踏切線の両足の中央から、地面に触れた最も近い位置を結んだ距離を測定する。
- ・2回とも足の着地点より後ろに体が着いた場合は、もう一度測定する。

測定者への声かけ

- ・両足は肩幅に開くよ。
- ・足の力だけで跳ぶのではなく、手を振り上げる勢いも使って跳ぶよ。
- ・着地は足を前に出そう。
- ・着地で手を後ろにつかないように前に体をたおそう。
- ・30~40度の角度で前へ跳び出そう。

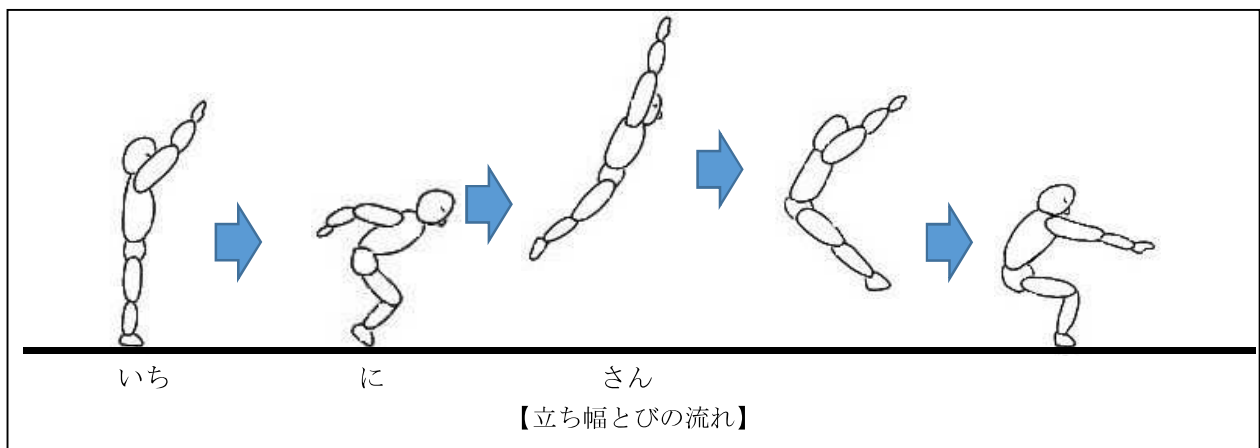
3 測定動作の確認 (2回または3回練習する。)

動きのポイント

- ・足の蹴りとともに手の振りも使って跳ぶ。
- ・手を勢いよく振り上げて跳ぶ。
- ・手の振りと足の蹴りのタイミングが大切。
- ・30~40度の角度で跳び出す。
- ・着地はしっかり足を前に出す。
- ・手は着地で後ろにつかないように前へ伸ばす。

動きへの声かけ

- ・勢いよく手を振り上げながら、伸びあがるように跳び出そう。
- ・「いち・に・さん」とリズムよく跳び出そう。
- ・着地は手と足を前に出そう。
- ・着地で手を後ろにつかないように前に体をたおそう。



ボール投げ

- ・投げる能力、全身の動きのなめらかさも測ります。
- ・腕の力だけでなく、体全体の動きの連動が大切です。
- ・ボールを投げるだけでなく、ラケットを使ったスポーツや魚釣りで竿を振るときにも使われています。

測定 【実施回数2回】サークル内からラインを踏まずに投げ、ボールが落下した地点の距離を測定する。m未満は切り捨てる。

1 測定前の準備運動

- ・肩、手首、足首をしっかり回しておく。
- ・屈伸運動や体の旋回運動を行い大きく体を動かしておく。
- ・ソフトボールを軽く投げて肩を動かし、十分に温めておく。(ほかのボールでも可)

2 場づくり確認

○準備物

ボール〔ソフトボール1号球(小学生)・ハンドボール2号球(中学生)〕、巻き尺

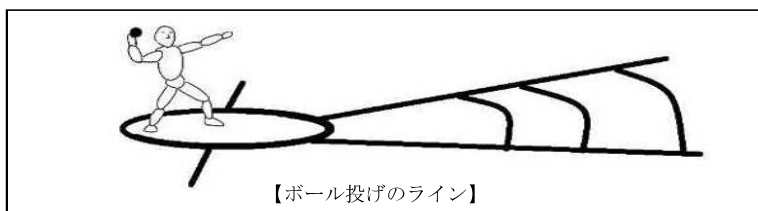
○測定者・補助者の姿勢

測定者の様子

- ・ボールの縫い目に指が沿うように握る。
- ・手の大きさに合わせ、ふんわり軽く握る。
- ・サークルの中には後方から入る。
- ・サークルの線は踏まない。
- ・投げる前には合図を出す。

補助者の様子

- ・ボールを渡すときは手渡しで行う。
- ・測定者が投げるときは、ボールの行方を見る。
- ・ボール拾いをする場合は、投げられたボールが転がってから拾う。



測定者への声かけ

- ・サークルの中を大きく使うよ。
- ・投げる前には、「投げるよ」「お願いします」と合図を送るよ。
- ・サークルには後ろ側から出入りするよ。
- ・ボールを渡してくれた友達にお礼を言おう。

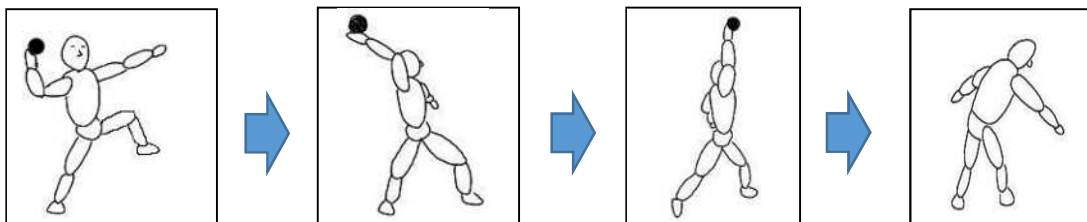
補助者への声かけ

- ・ボールは手渡しで渡すよ。
- ・投げる合図が出たら、投げられるボールを見るよ。
- ・投げられたボールを拾うときは、転がってから拾うよ。

3 測定動作の確認 (2回または3回練習する。)

動きのポイント

- ・初級 ボールを持たない手を40度上の角度に大きく伸ばして構え、一步踏み出しながら投げる。
- ・中級 軽くステップを踏んで、上体のひねりを意識して投げる。
- ・上級 サークルを最大限に活用してステップを踏み、大きく腕を振って投げる。



動きへの声かけ

- ・足を大きく一步踏み出しながら投げよう。
- ・腕を大きく、力いっぱい素早く振って投げよう。
- ・〇〇を狙って投げよう。(30~40度の高さに目標物を見つける。)
- ・サークルの大きさを使って、ステップをして投げよう。