

「新体力テスト」各種目実施上のポイント1（握力編）



※握力計が正確に動くか確認をしてから測定をします。

- 人差し指の第二関節がほぼ直角になるように握ります。児童生徒の手の大きさを考慮してください。
- 握力計は、体や衣服に触れないようにします。腕は自然に下げた状態にします。
- 両足は肩幅に開いて立ち、「どっしり」と構えます。
- 「1. 2の、ぎゅー」や「せーの、ぎゅー」の掛け声で握ると力が入ります。
- このテストは、右左交互に2回実施します。
- 握る力の強さを測ることにより、力強さが分かります。また、一瞬で自分の精一杯の力を出す、物をもつ、ボールを投げるなどの動きにも関係してきます。

「新体力テスト」各種目実施上のポイント2（上体起こし編）

- 自分のおへそを見るようにします。
- 背中を丸めて勢いよく行います。
- 両腕を組み、両脇をしっかりしめます。
- メガネは外して実施します

- 日常生活では、行わない姿勢と動きになります。種目ならではの姿勢と動きの理解が必要になります。



- 頭がぶつからないように注意します。

- 押さえる人は、脚をしっかりと押さえて、体がぶれないようにします。膝の角度は90度です。

- 押さえる人が大きな声で回数を数えて、励ましてあげましょう。

- 腹筋がどれくらい強いかを測ることにより力強さと動きを持続する力が分かります。腹筋は、走る、ボールを投げるなど、すべての動きに必要で、自分の体を支える大切な筋肉です。また、長時間力を出し続けることができないと疲れやすい体になってしまいます。