

新体力テスト記録アップのポイント

☆体をしっかりと温めほぐして、ストレッチをして臨みましょう。



【握力】

- 声を出すことで力を発揮することができます。
⇒シャウト効果：大きな声を出すことで筋出力が高まる現象
- 握りやすい位置に調整すること



【上体起こし】

- 足を押さえる人の役割が重要です。
⇒お尻をしっかりと相手の足に乗せ、ひざ裏を両手で抱え込み、動かないよう固定する。頭同士がぶつからないよう体をそらす。
- 残り時間を知らせるなどのはげましの声が大切！

【長座体前屈】

- ゆっくりと曲げはじめ、リラックスした状態で息を何回かに分けて吐いてみましょう。
- 測定する前に上半身を温めてから行う。



【反復横とび】

- リズムよく、腰から下だけを移動させるようなイメージで。
⇒上に跳びはねたり、前に進んだりすると時間がかかり、不利になります。



【20mシャトルラン】

- 電子音に合わせて走りましょう。
⇒無駄なエネルギーを使わず、長く走る工夫をする。
- 周りの応援も大切！

【持久走】

- 呼吸方法が大切です。
⇒肩の力を抜き、リズムよく腕を振って、呼吸は吐く方に意識を。

【50m走】

- ゴールは走り抜けましょう。
⇒ゴールラインの5m先に補助ラインを引き、補助ラインまで全力疾走。



【立ち幅とび】

- 大きく腕を振りましょう。
⇒「オノマトペ」を工夫し、なめらかな動きで跳びましょう。
- 腕を後ろから前に振り上げる時にジャンプしよう！



【ソフトボール投げ・ハンドボール投げ】

- 投動作を確実に身に付けましょう。
⇒小学校学習指導要領解説体育編 第3学年及び第4学年のゲーム ベースボール型ゲームに「投げる手と反対の足を1歩前に踏み出してボールを投げること」と例示されています。
- ※投動作の巧みな動きは様々な運動につながると考えられており、全国的に記録の低下が危惧されているところです。
児童生徒に投動作を確実に習得させ、その上で、正確な測定を実施してください。

