

<基礎運動能力型>の実技試験について

握力

●試験は1回(右左2回ずつ)とする

●方法

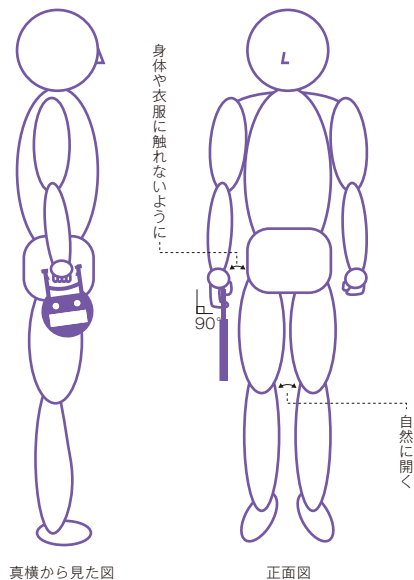
- (1) 握力計の値の表示面が外側になるように持ち、図のように握る。
この際、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。
この際、握力計を振り回さないようにする。

●記録

- (1) 右左1回ずつ、練習を行う。
- (2) 右左交互に2回ずつ実施する。
- (3) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (4) 左右おのおのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

[実施上の注意]

- (1) このテストは、右左の順に行う。



立ち幅跳び

●試験は2回とする

●方法

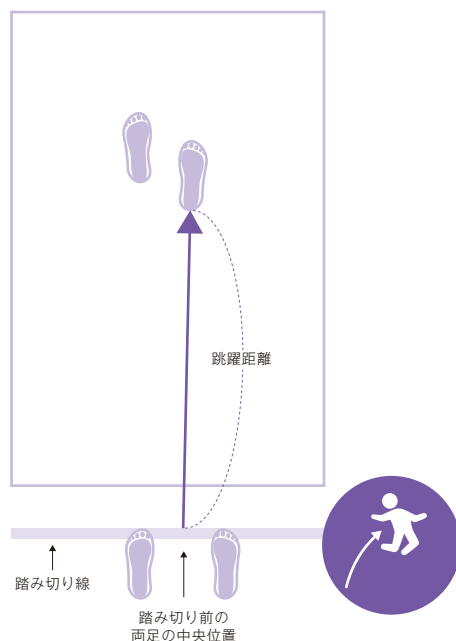
- (1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。
- (3) 両腕の動作を使ってもよい。

●記録

- (1) 練習を1回行う。
- (2) 身体がマットに触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置(踏み切り線の前端)とを結ぶ直線の距離を計測する(図を参照)。
- (3) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (4) 2回実施してよい方の記録をとる。

[実施上の注意]

- (1) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (2) 着地時に、着地した足が動いた場合はやり直しとするが、1回までとする。



基礎運動能力採点基準 テスト得点表から修正 - 実技の採点は各100点、200点満点とし100点に換算する(2分の1)

得点	男子 握力	女子 握力	男子 立ち幅跳び	女子 立ち幅跳び
100	56kg 以上	36kg 以上	265cm 以上	210cm 以上
90	51~55	33~35	254~264	200~209
80	47~50	30~32	242~253	190~199
70	43~46	28~29	230~241	179~189
60	38~42	25~27	218~229	168~178
50	33~37	23~24	203~217	157~167
40	28~32	20~22	188~202	145~156
30	23~27	17~19	170~187	132~144
20	18~22	14~16	150~169	118~131
10	17kg 以下	13kg 以下	149cm 以下	117cm 以下

※新体力テスト実施要項(12歳~19歳対象)文部科学省