

平成29年1月

新体カテスト実施のポイント

～引き出そう！！

子供たちの

持っている力～

はじめに



新体カテストの測定時期には、「来週は、体カテストの測定をします。」と子供たちに予告はするものの、測定当日に向けて準備をする時間はなかなかとれないのが、実情だと思えます。また、各種目についての内容は理解できているものの、指導者によって測定方法や指導内容に若干の違いがでてくる場合もあるのではないのでしょうか。

そこで、新体カテストの各種目において、全教職員が共通理解の下、正確に測定や指導を行うことが必要だと考え、本冊子を作成しました。本冊子には、子供たちの持っている力を引き出すための「コツ」や「ポイント」、「言葉かけ」等をまとめてあります。「新体カテスト実施要項」(スポーツ庁)と併せて、子供たちが正しい理解の下、各種目に取り組むことができるように有効に御活用ください。

あくりよく
握力

握力では、物を握る能力を測ります

ポイント

一瞬で自分の全力を出し切ろう！
「せーの、いー！」が合言葉。



せーの！



いー！

(他の例：えー、おー)

おなかに
グッと力！

かたはば
足は肩幅！



人差し指の第2
関節が直角にな
る状態で用意！

長すぎ



短かすぎ



〈測定前〉

力を引き出す大事ポイント！！

- 軽いストレッチやグーパー運動をします。刺激を与え、筋肉を緩めます。やり方は、両手を前に伸ばし、グー、パー、グー、パー…と繰り返します。力が入りやすくなります。

言葉かけ

〈測定時〉

- 「いー！(例)と声を出しながら握ろう。見ている人も、せーの、と大きな声でかけ声をかけてあげよう。」(声を出しながら力を出すと、そうでない時よりも大きな力が出せることが研究で分かっています。)
- 「握力が強すぎて握力計を壊してしまうというようなイメージをしながら行くと、大きな力が発揮できるよ。」
- 「両足は肩幅に開いて立ち「どっしり」と構えよう。」
- 「小指、薬指の方から握り込んでいくイメージだよ。」

じょうたい お
上体起こし

上体起こしでは、^{きんにく}筋肉が力を出したり、体の一部の運動を
続けたりする^{のうりよく}能力を^{はか}測ります。

ポイント

押さえる人は大事なサポーター！
大きな声で「1, 2, 3!」と数えよう。

ガッチリ^お押さ
えてくれると
やりやすいな。

両ひざの角
度は90度！

押さえる人が大事！

- ★あぐらをかいて足の
上にドッカーリ^{すわ}座ろう。
- ★相手の足をガッチリ
かかえて、引き寄せよ
う。

背中丸めて！

あごを引いて、おへそ
を見よう！

力を引き出す大事ポイント！！

〈測定前〉

- 腹筋だけでなく、実際には足の筋肉も使っています。特に、首や^{こかんせつ}股関節回りのストレッチを
念入りに行って体を温めておきます。

言葉かけ

〈測定時〉

- 「背中丸めておへそを見よう。勢いよくやるのがポイントだよ!」
- 「足の^{つけね}付け根あたりにも力を入れて起き上がるようにするとうまくいくよ。」
- 「背中を地面につけるときの、^{しゅんかん}つける瞬間に背中に力を入れてはね返るようなイメージで行
ってみよう。」

ちょうざたいぜんくつ
長座体前屈

長座体前屈では、体の柔らかさを測ります。

ポイント

やる前はじっくり伸ばそう1分間！
「1，2，3，ふう～！」とはきながら。



体を十分に動かして体があたたまってからストレッチ。



- ★1，2，3で前にのび、仕上げの「ふう～」で息をはききってのびよう。
- ★つま先は前に向かってビームを出す感じでのばそう。



うわばきをぬいで行くと、つま先を前にのばしやすーいよ！

顔を上げないようにしよう！



つま先は天井に向けてないようにしよう！



力を引き出す大事ポイント！！

〈測定前〉

- 太ももの裏側やふくらはぎなどのストレッチを念入りにします。
- 走ったりはねたりして体を十分に温めておきます。

言葉かけ

〈測定時〉

- 「息は止めないで吐きながらやる方が記録が伸びるよ。1.2.3で吐きながら前屈し、ふう～でさらに吐き切りながら、ゆっくりギリギリまで伸びよう。」
- 「背中を丸めなくて、股関節から体を前に折るイメージでやってみよう。」
- 「つま先は、前方向に向けてみよう。」
- 「目線はすねあたりにするとブレーキがかからないよ。」

はんぷくよこ
反復横とび

反復横とびでは、素早く動く能力を測ります。

ポイント

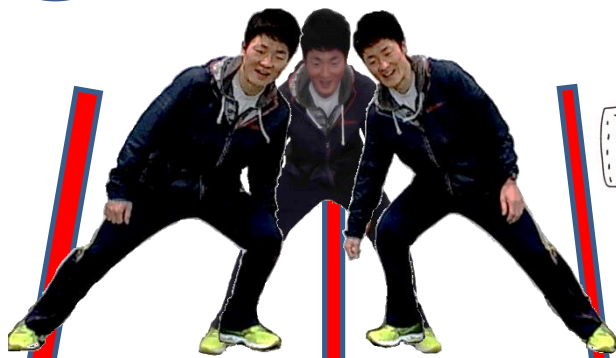
脚だけ伸ばして、ふりこになろう！
大きな声で「1, 2, 3!」と数えよう。



スピード反復！



ゆっくり反復！



頭は真ん中！

腰を落として！

外側の足をのばそう！



真ん中に素早く戻ることを意識して！

ぬれそうきんを用意！くつの底を必ずふこう！

こんなにこえたらもったいない！

さわればOK！



〈測定前〉

- その場ジャンプや屈伸、足を高く上げたりし、しっかり体を温めておきます。

言葉かけ

※ぬれそうきん用意。

- 「スタートの姿勢が大事！肩幅より少し広く足を開き、膝を曲げて腰を落として真ん中ラインをまたぐよ。」
- 「上にとばないように、頭の高さを同じにしておくとうまくいくよ。」
- 「右に行くときは左足で床を蹴って動き出すと、動きが速くなるよ。」
- 「左右のラインは、大きく越えるともったいないよ。足の一部が軽く触れれば1回だよ。」
- 「ぬれそうきんで上履きの裏をふきましょう。キュッキュウという音がしたらベストコンディションだよ。」

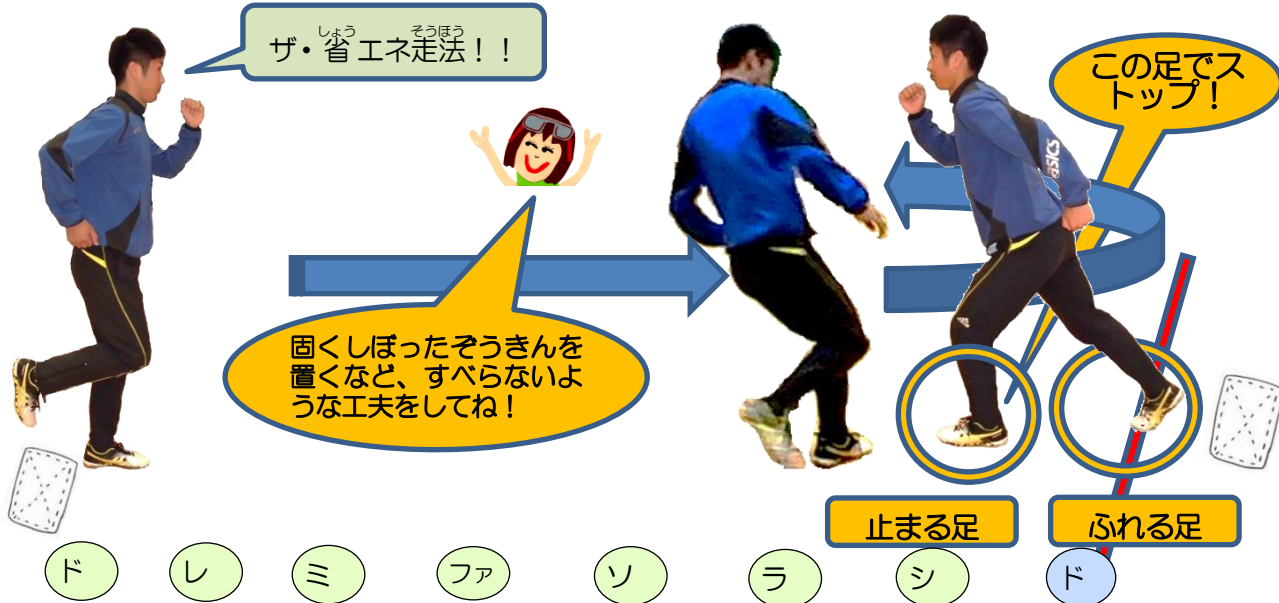
力を引き出す大事ポイント！！

20m シャトルラン

20mシャトルランでは、全身の運動を長く続ける能力を測ります。

ポイント

省エネ走法で、長く続けよう！



はーはー
すうすう

はーはー
すう

【呼吸でリズムをつくろう】

「はく、はく、吸う、吸う」
「はく、はく、吸う」等、
自分に合った呼吸でリズム
をつくると走りやすいよ。
休み時間に校庭を走ってみ
て、自分に合うリズムをみ
つけてみよう。



ターンの前は減速して！

クルッとまっすぐ振り返
ろう！

ラインは振り返りながら
片足でふれよう！！

力を引き出す大事ポイント！！

〈測定前〉

- 肩、膝、腰などのストレッチをします。その後、その場ジャンプやもも上げ、足上げを行いましょう。ゆっくりかる〜く走っておくのもいいですね。

〈測定時〉

言葉かけ

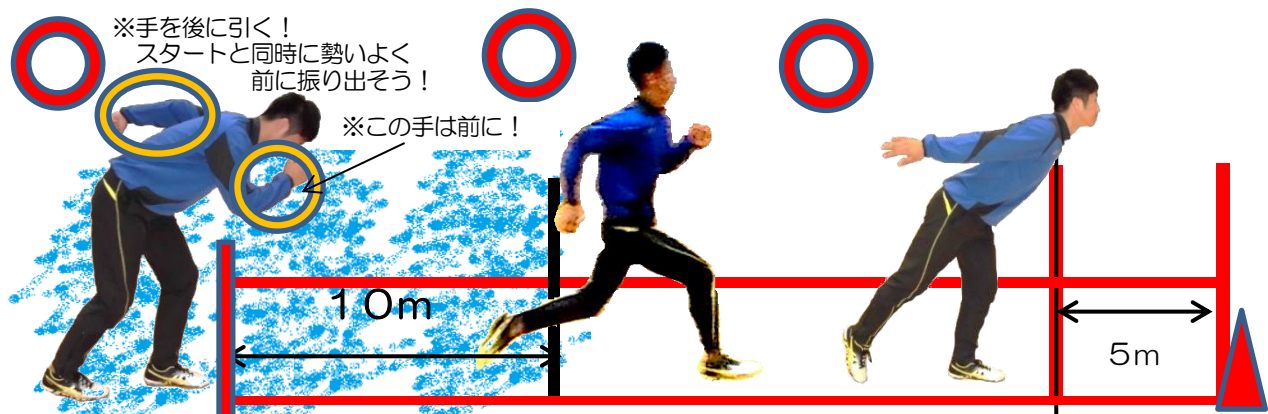
- 「合わせるのは友だちじゃなくて、合図音だよ。「ドレミファソラシド」のリズムに合わせて走ろう。
- 「1回間に合わなくても大丈夫！次に間に合えばOKだよ！」
- 「ターンの前は必ず減速！」
- 「線にふれる瞬間にクルッと方向転かん！」
- 「速く走るんじゃなくて、長く走れるようにリラックスして走ろう。」

50m 走

50m走では、走る能力や力をより速く強く出す能力を測ります。

ポイント

体をどんどん前に運んで、「風のようにかけ抜けろ！」



スタートラインを見てかまえよう！

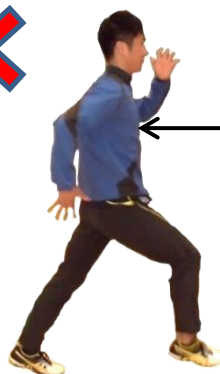
水ゾーンは地面を見て走るよ！

目標のコーンをタッチ！

前かがみで、前足に体重をかけて！

うではのばさず素早くふろう！

むねをつき出して、風のように走りぬけよう！



あらら！
そんなしちゃってるね。



力を引き出す大事ポイント！！

〈測定前〉

- 手首、足首、肩などを回します。その後、その場ジャンプやもも上げ、足を高く上げるなどの運動を行いましょう。
- スタート合図のタイミングを必ず共有しておきます。

〈測定時〉

言葉かけ

※10m まで必ず水まきをしておく。

※風の向きによって走る方向を決定する。(追い風に乗って走る。)

- 「スタート直後は、前傾姿勢を意識して！」
- 「うでは前後に大きく、素早くふり続けよう！」
- 「まっすぐ前を向き、1本の線の上を走るつもりでまっすぐ走るよ！」
(隣の方は気にしないで！隣を気にするとくねくね曲がってしまうよ。)
- 「55メートルラインまで風のようにかけ抜けろ！」
(ゴールラインの先を目指して、風のように走り抜けるとタイムが上がるよ。)

はば 立ち幅とび

立ち幅とびでは、とぶ能力や力をより速く強く出す能力を測ります。

ポイント

腕のふりと、ひざの曲げで記録は決まる！
「1, 2, さ〜ん！」で斜め上ジャンプ！

1, これが準備の姿勢だよ！

さ〜

ななめ上にじゃ〜んぷ！手を天じょうまでふり上げよう！

ん！

※2の姿勢から、タイミングを合わせて上へジャンプする練習もしてみよう。

★ひざを曲げる
★顔は前
★手は高くピーン！

てててっ、腕が曲がっていると、勢いがつかないだよ！

ひざを曲げてふんわり着地！

腕はいいけど、ひざが曲がってないね。足の力が使えなくてもったいないな。

力を引き出す大事ポイント！！

〈測定前〉

- 手首、足首、^{かた}肩などを回します。その後、もも上げをして^{きんにく}筋肉を温めましょう。足上げ、両足ジャンプなどをして体の準備を整えましょう。

〈測定時〉



- ※ぬれぞうきん用意。
- ※正確な測定ができるように体育館で実施するとよい。

- 「腕を大きく振り、ひざを曲げてタメをつくって用意。」
- 「腕を後ろから前に振り上げるときに、タイミングを合わせて踏み切るよ！」
- 「ふみ切る方向は、前ではない！斜め上へとぼう！」
- 「ふみ切った後は、大きく腕を振り上げ、その後なるべく早く^{ひざ}膝を体に引きつけよう。」（ふんわり着地ができて、記録が変わるよ。）
- 「着地は体を少し前に！」（後ろに手を着いたらもったいない！）

ソフトボール投げ (ハンドボール投げ)

ソフトボール（ハンドボール）投げでは、投げる能力や力をより速く強く出す能力を測ります。

「とん、とん、クルッ！」で記録向上。

ポイント

初級バージョン

投げたい方向を指さそう！

上 横

【ボールの持ち方】
※ボールの縫い目に指先をかける。

とん、 とん、 クルッ！

横向きになって頭のとっぺんを手の甲でとん、とん！

体を前向きにクルッ！

中級バージョン

とん、 とん、 クルッ！

ボールを持つ手と反対のひざをこしまであげるよ！

大きく1歩をふみ出そう！

上級バージョン

斜め上に投げよう！

※慣れてきたらステップを入れて投げよう。

力を引き出す大事ポイント！！

〈測定前〉

- 使う肩や手首などを回しておきます。その後は、屈伸運動や股関節を伸ばすストレッチを行い体をほぐします。体が温まってきたら、ソフトボールを軽く投げておきます。

言葉かけ

〈測定時〉

- ※風の向きによって投げる方向を決定する。（追い風の向きに投げる。）
- 「ボールを持った手の平にすきまがあるかな？」（ボールをギュッとにぎらずに、指でふんわりにぎろう。）
- 初級編「ボールを持った手の甲で、頭をとんとん、かかとと体はクルッで投げてみよう。」（ひじが上がってボールが飛ぶようになるよ。）
- 中上級編「足を開いて立って横向きに立つよ。（いち）で前の足に体重、（にーい）で後ろ足に体重、（さん）で前の足にのりながら力強く投げるよ！」（にーいの時にとんとんできる位置を意識しよう！）
- 「投げる方向は、斜め45度上に！」
- 「最後は手首のスナップをきかせて、指の先まで使ってボールを押しだそう！」（これができると、記録が大幅に変わるよ！）