うるま市スポーツ少年団　体力テスト実施要項

- ねらい　　- 実施にあたっての一般的な注意
- 実施の方法　　➠立幅とび　➠上体起こし　➠腕立伏臥腕屈伸　➠時間往復走　➠5 分間走
- 判定のしかた

ねらい

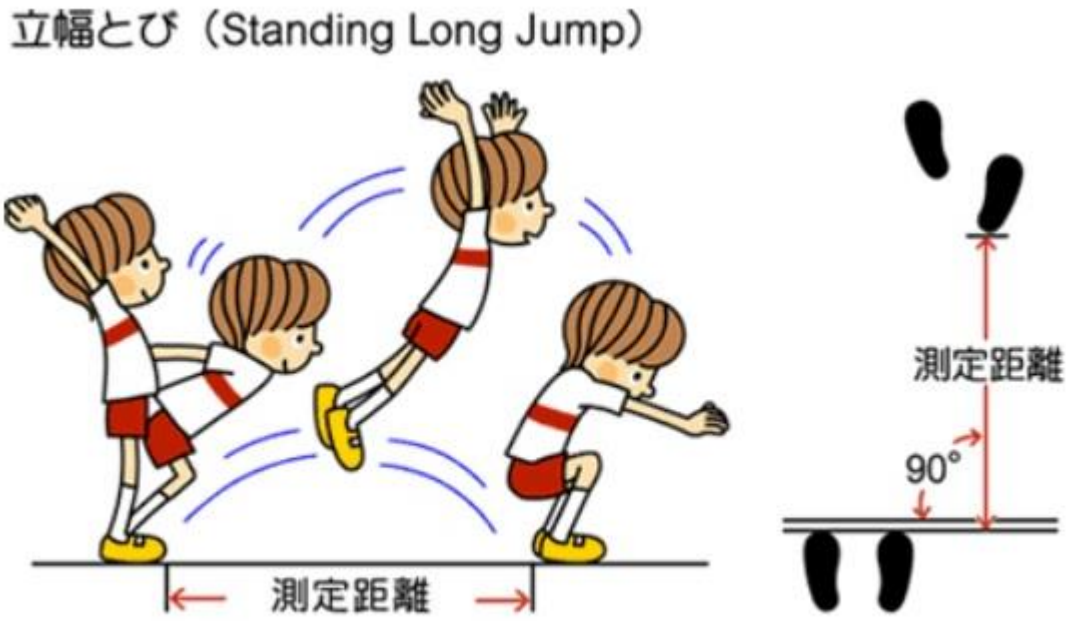
運動適性テストは、人間の運動の基礎となる能力や、身体の動きを総合的にみようとするもので、性、年齢を問わず誰でも、いつでも、どこでもでき、一生を通じて継続して行え、できるだけ少ないテスト項目により、運動の適性を科学的にとらえようとするテストである。
実施種目はつぎの 5 種目とし、それぞれの種目ごとに判定を行うとともに、5 種目全てを実施し、それの総合判定を行う。

1. 立幅とび　2.上体起こし　3.腕立伏臥腕屈伸　4.時間往復走　5.5 分間走

実施にあたっての一般的な注意

1. （対象）このテストは 4 歳くらい（幼少年）からの男女全年齢層を対象とするが、「5 分間走」については、8 歳以上を対象に行う。
2. （場所）実施は、体育館などの屋内で行うことを原則とするが、屋外で実施してもよい。なお、場所の整備を適正にし、条件の均一化に努めるとともに、事故防止に万全を期する。
3. （用具）測定に使うストップウオッチやメジャーは、正確なものを使用し、用法を誤まらないようにする。
4. （服装）テストを受けるときは、運動着、運動靴を着用することが望ましい。
5. （方法）実施には、同じ体格の者で 2人組みになって、交互に補助者となりテストを行う
6. （順序）テストの実施順序は定めないが、会場、対象などを考慮し、他のテスト種目に影響しないよう、配慮することが大切であり、5 分間走は最後に行うようにする。
7. （測定）測定は、補助者が行う。なお公認体力テスト員が管理して行った場合のテスト結果は、公認とする。
8. （注意）
   (a)実施前に充分実施方法を理解するとともに準備運動を行い、練習も適宜行う。
   (b)”始め”“止め”等の合図は短かく明確に指示する。
   合図にホイッスル等を使用してもよい。
9. （安全）実施者は健康状態に注意し、事故防止に万全をはかる。特に 30 歳以上の者は充分に注意する。
   なお、医師から運動を禁じられている者、疾病として心臓、腎臓、肝臓、呼吸器疾患の者、妊娠している者はテストを行わない。
10. （判定）テスト結果については、全般的な説明とともに個人的な診断と相談を受けることが望ましい。
11. （活用）このテストは、各人が運動適性の現状を確かめるとともに、それを数年にわたって継続的に把握するよう、記録し、つねに向上のための目標とすることが大切である。

実施の方法



1）ねらい

主として瞬発力をみるもので、筋力、平衡性、柔軟性、協応性も含まれるテストである。

2)準備　床に「踏み切り線」をひく。巻尺。

3)方法

a. 両足を軽く開いて立ち、つまさきを踏み切り線の直後におく。
b. 両足で同時に踏み切って、できるだけ前方にとぶ。

4)記録

a. 踏み切り線から直角に、最も近い着地点(後足かかと)までの距離を測る(図参照)。
b. 距離は cm で測り、cm 未満は 4 捨 5入をする。
c. 2 回以上実施して、よい方の記録をとる。実施場所も明記する(床、マット、砂、土、その他)。

5)実施上の注意

a. 後方に倒れ身体の他の部分が床にふれた場合は無効とし、もう一度やりなおしをする。
b. 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、つねに平らな面を保つ。
c. 床にあらかじめ距離を表示する線を引くなどすると、測るのに便利である。
d. 着地点を正しくつかむため、カカトにチョークの粉等をつけるとよい。
e. 安全に注意し、とくに高齢者には、固定したマットを使うのが望ましい。

上体起こし（Sit-Ups）

1）ねらい

主として腹筋の動的持久力、および筋力などをみるテストである。

2)準備　ストップウオッチ。

3)方法

a. 床にあおむけにねた姿勢で、両足を肩幅くらいに開いて膝を直角（90 度）に屈げ、指を組んだ両手を頭のうしろにあてる。

b. 補助者は実施者の前にひざまづき、両足首をしっかり押える。

c. ”用意――始め”の合図で、両肘が両膝にふれるまで上体を起こし、再び背中（肩甲骨下部）が床にふれるまで倒してもとの姿勢にもどる。

d. この動作をできるだけ早く、正しく 30 秒間くりかえし、”止め”の合図で終る。

4)記録

a. 補助者は、上体を起こして両肘が両膝についた回数を声を出さずに数え、それを記録とする。

b. 回数は補助者が数え、検者がそれを管理する。

5)実施上の注意

a. マットや芝生など柔かいところで行ってもよい。

b. テスト中、およびテスト終了時に、後頭部を床にぶつけないようあらかじめ注意をする。

c. 補助者は、実施者の膝の角度を直角に保つように、両足を保持する。なお、実施中角度が変化しないよう注意する。

d. 補助者と実施者の頭がぶつからないように注意する。

腕立伏臥腕屈伸(Push-Ups)

1）ねらい

主として腕の筋肉の動的持久力をみるもので体幹の静的持久力テストも含まれるテストである。

2)方法

＜男子＞

a. 補助者は、実施者の腕の高さと等しい高さに膝立て四つばいの姿勢をとる。

b. 実施者は、両脚をそろえて補助者の背中にのせ、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。背中にのせた両足先きは屈げ、足の甲を補助者のわき腹にあてて固定し、両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく(図参照)。

＜女子＞

a. 補助者は床にうつぶせにねる。

b. 実施者は、両脚をそろえて補助者の背中にのせ、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。背中にのせた両脚は、足先で支えないように膝がしらが補助者の脊柱の上に位置するようにおく。両手は両腕を伸ばしたときに、腕が床面に対し、垂直になる位置につく。

＜男女とも＞

c. 腕立ての姿勢から、アゴが両手の間の床にふれるまで、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。

d. 2 秒に 1 回くらいのリズムで、この運動をくりかえす。

e. 完全な屈伸が続けられなくなるまで行う。

f. 2 回連続して遅れた者は、そこでやめる。

3)記録

a. 屈伸した回数を数え、それを記録とする。

b. 回数は補助者が数え、検者がそれを管理する。

4)実施上の注意

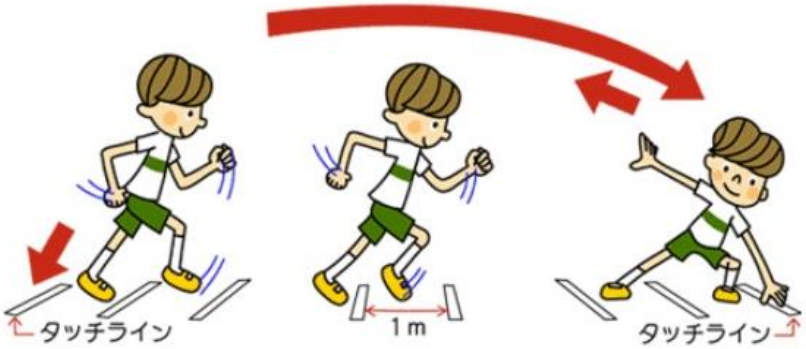
a. 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。

b. テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。

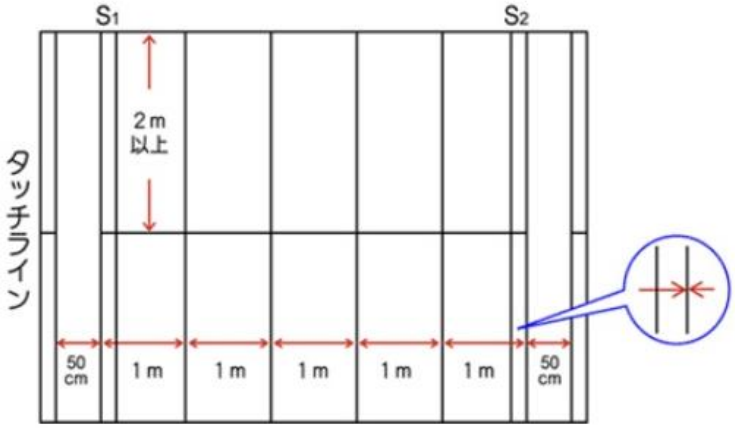
c. 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。

d. 2人組みをつくるときに、同じくらいの体格の者と組むのがよい。

時間往復走（Timed Shuttle Run）



1）ねらい
主として全身の敏捷性をみるもので、瞬発力、平衡性、柔軟性、協応性も含まれるテストである。



2）準備
床に 5m の平行線をひき、その間を 1m 間隔に区切る線をひく。両面の平行線の外側 50cm にタッチラインをひく（図参照）。ストップウオッチ。

3）方法

a. ”位置について”の合図でスタートライン（S1）に立つ。

b. ”用意――始め”の合図で S1 から S2 に走り、S2 の外側のタッチラインに片手をふれ、ただちに S1 にひきかえす。
以後「S1――S2――S1――S2――」と同様にタッチをくりかえす。

c. 15 秒間この運動を続け、”止め”の合図で終わる。

4）記録

a. 15 秒間走った距離を測り、記録とする。
b. 距離は m 単位で測り,m 未満は切り上げる。
c. 走った距離は、補助者が測り、検者がそれを管理する。
d. 間に充分休息時間をおき、2 回実施して、よい方の記録をとる。

5）実施上の注意

a. タッチは、タッチライン上又は、その外側に行う。正確にタッチしないときは、無効としテストのやりなおしをする。

b. ”止め”の合図で急に止まらなくてもよい。

c. 補助者は、実施者のタッチに注意し、折返し回数（タッチ数）を数え、”止め”の合図のとき前足の地点を確かめる。

d. 距離は「タッチの数×5m」に最後の折返し線から前足の位置までの距離を加えて測る。

e. 折り返し地点で”止め”の合図となった場合、タッチ後は折返したものとし、タッチ以前は前足の位置を測る。

f. すべらない床を使うか、板目を横に用いる等、すべらないよう注意する。

g. 多人数同時に行う場合は、幅 2m のセパレートコースを設けるとよい。

5分間走（5 minutes Distance Run）

1）ねらい　　主として全身持久力のテストである。

2）準備

実長距離の走路あるいは陸上方式のトラック（10m 間隔に印をつける）。ストップウォッチ。

3）方法

a. ”用意――始め”の合図で走り始め、5 分経過したときの”止め”の合図で走り終わる。

b. 走るのが苦しい場合は、歩いてもよい。

4）記録

a. 5 分間に走った（歩いた）距離を測り、記録とする。

b. 距離は 10m 単位で測り、10m 未満は 4 捨 5入をする。

c. 距離は補助者が測り、検者がそれを管理する。

5）実施上の注意

a. 検者は、”始め”の合図と同時にストップウオッチを始動させ、1 分ごとに時間経過を知らせ、4 分以後は、4 分 30 秒、40 秒、50 秒、56、57、58、59 秒を告げ、5 分経過した時に”止め”の合図をする。

b. 実施者はテストを始める前に適当なウォーミングアップを行い、走り終ったときも、その場かけ足をつづける。

c. 実長距離走路の場合は、その線上を走歩し、陸上方式トラックの場合は普通に走る（30cm 外側）。

d. 補助者は、実施者が 1 周するごとに回数を数え、”止め”の合図のあった時の位置を確かめる。

e. 距離は、まわった回数×走路の距離に、スタートラインから止まった地点までの距離を加えて測る。10m 未満は目測で 4 捨 5入をする。

f. ”始め”” 止め”の合図はホイッスル、ピストル等を使うとよい。

6）安全上の特注

a. テストの性格上、走るのや歩くのがつらくなったり、苦しくなったときは、無理をせずテストを中止する。

b. 検者、補助者は、実施者の状態をつねに観察、注意し、危険防止をはかる。

c. とくに呼吸循環系の器官に疾患のある者や、身体のコンディションの悪いものは、テストを行わない。