

おうちでかんたん！体力測定

測定方法

1. 閉眼片足立ち

必要な道具：ストップウォッチ

- ① 片足立ちする方の足（軸足）を決め、手は腰にあて目を閉じます。（未就学児と小学校低学年は目を開けたまま実施してください。）
- ② 床から足を離したところから計測を開始してください。
- ③ 手が腰から離れたり、浮かせている足が軸足についたり、床についたり、軸足がズレたら計測終了です。
- ④ 記録は、未就学児から小学校低学年は最大 60 秒、小学校高学年は最大 120 秒とし、2 回測定していいほうの記録を採用してください。
ただし、1 回目で最高記録に到達した場合は、2 回目は実施しなくてよいです。



2. 上体おこし

必要な道具：ストップウォッチ

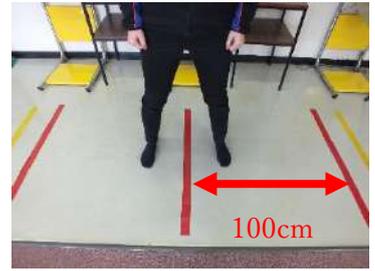
- ① 仰向けになり、両膝を 90° 曲げ、腕を胸の前でクロスします。補助の人は足を押さえてください。
- ② 両肘が太ももにつくまで体を起こし、肩甲骨が床につくまで下げてください。
- ③ 体を起こすときにクロスした腕が体から離れたら回数にカウントされません。
- ④ 体を起こした回数を記録とし、計測は 30 秒間を 1 回実施してください。



3. 反復横とび

必要な道具：ストップウォッチ、ラインテープ、メジャー

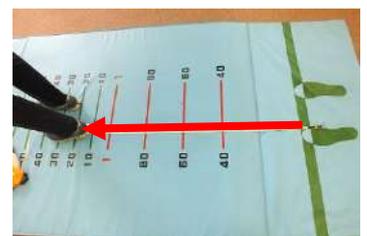
- ① 100cm 幅になるように 3 本線を引きます。
(未就学児は 40~60 cmを目安にしてください。)
- ② 真ん中の線をまたいだところからスタートします。
- ③ 右側に移動して端の線を踏むまたはまたいでください。
- ④ 次に真ん中の線をまたいで、左側も同じように移動し端の線を踏むかまたいでください。
- ⑤ 右→真ん中→左→真ん中→右→…と繰り返して行ってください。
回数はそれぞれの線を踏むまたはまたいたら 1 回と数えてください。
線に足が届かない場合は、回数にカウントされません。
- ⑥ 計測は 20 秒間を 2 回実施し、いいほうの記録を採用してください。
(未就学児は保護者の方が一緒にやってください。)



4. 立ち幅とび

必要な道具：メジャー、ラインテープ

- ① 線を引きつま先をラインに合わせます。
- ② 反動をつけ、前に思い切りとび、着地したところ（踵）に印をつけ、スタートラインから印までの距離を測ります。
- ③ 着地のときにバランスを崩して手を後ろについてしまったり、お尻が床についてしまったりした場合はそこに印をつけてください。
- ④ 2 回実施し、いいほうの記録を採用してください。小数点以下は切り捨てて記録してください。



5. 柔軟性

必要な道具：メジャー

① 立位体前屈

立った状態から手のひらを床に近づけるように体を倒します。膝が曲がらないように注意してください。別紙柔軟性評価表をみて、該当する得点を記録してください。



② 太ももの前伸ばし

両足を伸ばした状態で座り、片足を折りたたみ、体を後ろに倒して仰向けになってください。左右それぞれ行い別紙柔軟性評価表をみて、該当する得点の高いほうを記録してください。



6. 腕立て伏せ

必要な道具：なし

① 両足を揃えて伸ばし、両手を肩幅に開いて床につき、両膝をついた姿勢をとります。

② この姿勢から、アゴが床にふれるくらい近づけ、両腕を深く曲げてから、再び伸ばします。

③ 2秒に1回くらいのリズムで、この運動を繰り返します。

④ 正しいリズムと姿勢が維持できなくなった場合は終了してください。

⑤ 屈伸した回数を数え記録とし、1回実施してください。



7. なわとび連続とび

必要な道具：なわとび、ストップウォッチ

① なわとびで前まわしとびを行います。引っかかりからずにとべた時間を記録とし、1回実施してください。