

# 新体カテスト ワンポイントアドバイス (児童生徒への声かけ・アドバイス)

## ◎握力

- ・集中して一気に力を発揮させよう。
- ・力が出せるような「声」を同時に出してみよう。(例えば ギューー……)
- ・鉄棒や雲梯を日常的に継続して行くと、握力が強くなるよ。

## ◎上体起こし

- ・補助する人は、やっている人の脚がグラグラしないように両腕でしっかりと固定してあげよう。そうすると、すごくやり易くなって回数もアップするよ。
- ・アゴを引き、おなかを見る感じで背中を丸めてスピードに乗ってやろう。(とにかく、30秒間あきらめないで！)

## ◎長座体前屈

- ・測定前に太ももの裏側、ふくらはぎ、股関節、おしり付近に関するストレッチをしっかりとやろう。各部位を伸ばす姿勢で、ゆっくりと10カウントくらいだよ。
- ・余計なところに力を入れず、リラックスして行おう。
- ・息を止めないで吐きながらやる方が記録が伸びるよ。(1・2・3 フー……)
- ・視線は前方に向けなくてアゴを引き、床面(すねや下腿部前面)を見るようにしよう。(前を向いているとブレーキがかかっちゃうよ。)

## ◎反復横とび

- ・重心を落とし、常に低い姿勢を心掛けよう。
- ・上体を中央に残して、下半身だけを左右に動かすような「振り子」のイメージをもってやってみよう。
- ・横への最小限の動きを意識しよう。(左右のラインは踏むだけでOKだよ。)
- ・中央のラインは、またぐんだよ。

## ◎20mシャトルラン(往復持久走)

- ・最初の方のゆっくりとした電子音の間隔でも、音に合わせて走ろう。早くラインまでたどり着いて一旦立ち止まり、電子音に合わせて再び動き出すよりも、最初から電子音に合わせて止まらずに走り続ける方が疲れにくいよ。
- ・折り返しの時は、直線的にならないで半円を描くようにして止まらずに方向転換することを意識しよう。
- ・無駄なエネルギーを使わないように、リラックスして走ろう。
- ・ラインを越えなくても、足で触れれば(踏め)ばOKだよ。
- ・電子音に1回間に合わなくても、次の合図に間に合えば続けられるから、あきらめないでね。

## ◎持久走(男子1500m・女子1000m)

- ・走る前には十分ウォームアップを行い、体を温めておこう。怪我の防止にもなるしタイム向上にもつながるよ。
- ・呼吸は短く。(例 2度吸って2度吐く ハッハッ・フッフッ)
- ・短く息を吐くことを意識して、その反動で吸うイメージを持とう。(走るのに必要な酸素を効率よく取り込めるようにするため)
- ・体力を温存しすぎて全力を出し切れずに終わってしまうことがないように、少し速めの速度で走り始め、後半に入ったら頑張りを出しつつペースを調整しよう。

## ◎50m走

- ・スタート直後の数歩は**前傾姿勢を意識**し、急に上体を起こさないように心掛けよう。
- ・脇を締め、腕を前後に大きく、素早く振り続けよう。
- ・少し**大股気味**に走ってみよう。
- ・スタートの合図に素早く反応するため、集中力を高めよう。
- ・**55mラインがゴール**だと思って走ろう。
- ・よそ見をせずにまっすぐ前を向き、くねくね曲がらないように走ろう。

## ◎立ち幅とび

- ・大きく腕を振り膝も深く曲げて反動を付けよう。
- ・腕を後ろから前に振るタイミングで踏み切って跳ぼう。
- ・空中では両手を上に振り上げ、体を反り胸を張るイメージをもとう。
- ・着地の際は膝を抱え込む感じで、**(膝を抱え込む分足が前方に着地し記録が伸びるよ。)**
- ・下半身の力だけで跳ぶのではなく、**体全体で跳ぶイメージ**をもとう。

## ◎ボール投げ

- ・投げる直前にボールを持っていない方の腕を前に突き出し、投げる方の腕はムチのようにしならせ、できるだけ速く投げよう。
- ・上半身のひねりをイメージしよう。(ボールを持っている手の肘を後ろに引こう！)
- ・投げ出す角度は、約 $30^{\circ}$  ~  $35^{\circ}$  を心掛けよう。
- ・助走できる2mを生かし**ワンステップ**してから投げよう。
- ・手の力だけで投げるのではなく、全身を使って投げ体重をボールにのせよう。
- ・踏み出す(投げる手と反対側)足のつま先を真っ直ぐ(扇形の中央)に向け、ボールを放す直前までは、投げる方向をしっかりと見よう。(投げ方の基本だしファウルも防げるよ。)

## ☆測定全体に関する児童生徒への声かけ

- ・自分の今持っている力を全て出し切り、自分自身の正確な体力を知ることは、今後の体づくりにおいて必要なことだよ。
- ・怪我等の防止のためにも正しく真剣に取り組もう。また、自分以外の方が測定している時には、しっかりと応援してあげよう。
- ・過去の記録+ $\alpha$ を目標記録と設定し、達成に向けチャレンジしよう。(友達と競い合うのもいいけど、過去の自分の記録+ $\alpha$ が最大のライバルだよ。)
- ・ベストコンディションで測定に臨めるよう普段から体調を整えておこう。もし、測定当日に体調が悪い場合は、必ず事前に先生に相談しよう。(途中で具合が悪くなった場合も同じだよ。)

## ☆測定される先生方に、ご理解いただき実践いただきたいこと

### ◆握力

- ・手の大きさにあった握力計で測定をすることが大切であり、調節する時間を省くために複数の握力計を準備することが望ましいです。
- ・右の測定が終わったら左を測定し、その後は別の人が測定を行います。(同じ人が2回目の測定を続けて行わないようにしてください。)

### ◆反復横とび

- ・測定前に股関節のストレッチとともに、特に小学生ではサイドステップの練習も行うことが望ましいです。
- ・中央ラインを上手くまたげず、ステップの数が一定しないような子には、リズム取り(タン・タン)をすると良いです。

### ◆20mシャトルラン

- ・小学校低学年の場合は、スタートのタイミングに笛の合図を入れると走りやすいです。また、先生がペースメーカーになるような場合は、「先生より先に行くと、すぐに疲れちゃうよ。」と伝えると良いでしょう。

### ◆50m走

- ・事前にどちらの足が反応しやすいか、スタート練習を行い、スタート足を見つけさせてください。(小学生はスタンディング、中・高生はクラウチングスタートです。)

### ◆ボール投げ

- ・普段からボール扱いに慣れさせることが重要となります。

## ◇全体を通して

- ・子どもたちの正確な体力を測定するために、実施要項に従って正しい測定をお願いします。

- ・怪我防止のための事前の全体的な準備運動だけでなく、時間的な問題もありますが、それぞれの測定種目にちなんだウォームアップ等を取り入れ、子どもたちがベスト記録を出せるようにお願いします。また、測定前に各種目のポイント説明もお願いします。

- ・事前に過去の記録から目標記録を設定させたり全国平均を知らせるなど、子どもたちのモチベーションを高める工夫をしてください。

- ・子どもたちがベストパフォーマンスを出せるような環境(場)、雰囲気づくりを大切にしてください。

- ・体育館の床がつるつる滑っては、反復横とびや20mシャトルランが正しく測定できません。(濡れ雑巾を準備するなどの工夫をお願いします。シューズが滑る場合も同様です。)

- ・使用する器具の点検とともに、子どもたちの健康・安全面には十分注意してください。

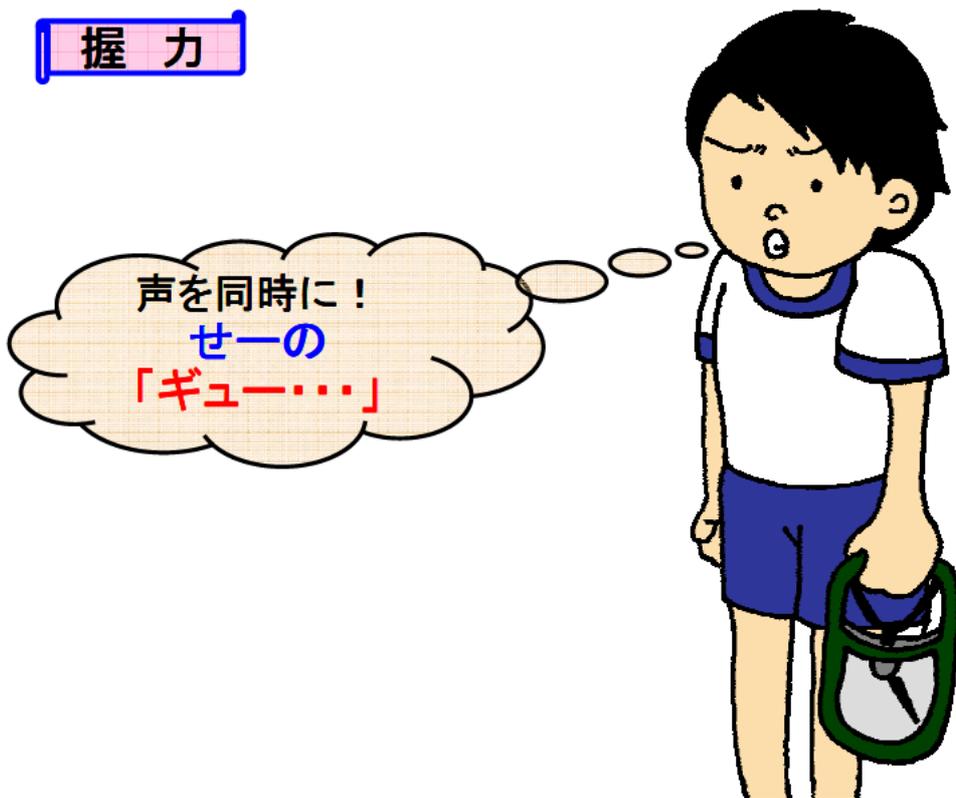
## ☆先生方から保護者の方々へのご協力依頼

- ・体力は学力とともに、子どもたちの将来において大切な力であり、健康な生活を送るためにも欠かせないものです。

- ・ご家庭においても、新体力テストの測定や結果に関してお子様と話し合い、お子様だけでなく、ご家族の方々の体力についても、是非一度お考えください。

- ・健康的な生活を送るため、ご家族で運動に親しむような機会を設定してみてください。

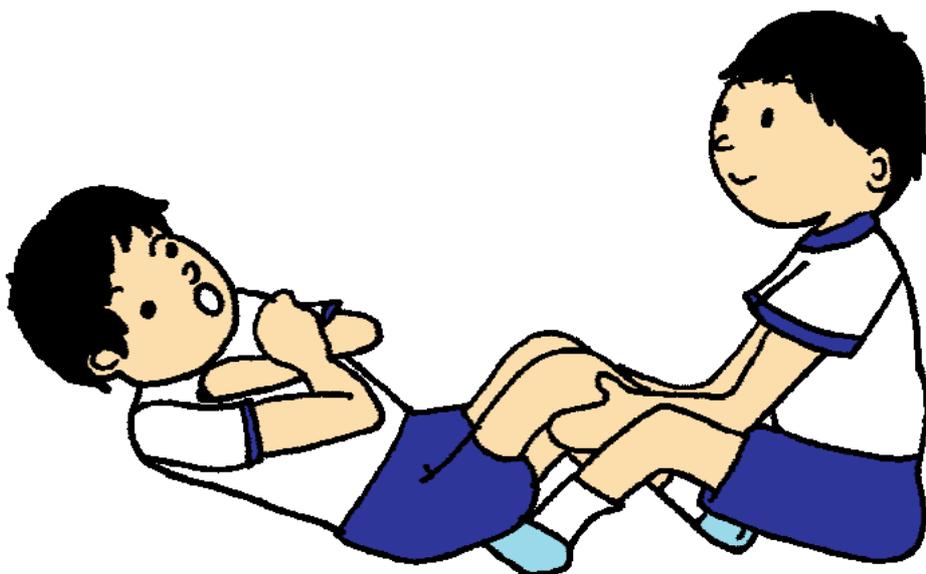
## 握力



声を同時に！  
せーの  
「ギュー……」

集中して一気に力を発揮しよう！

## 上体起こし



グラグラしないように  
両腕や太ももなどを  
使って、しっかりと固定  
してあげよう。

おなかを見ながらスピードに乗ってやろう。

(とにかく、30秒間あきらめないでね！)

## 長座体前屈



壁に肩をつけたところから  
スタート！  
リラックスして

**1・2・3フー……**

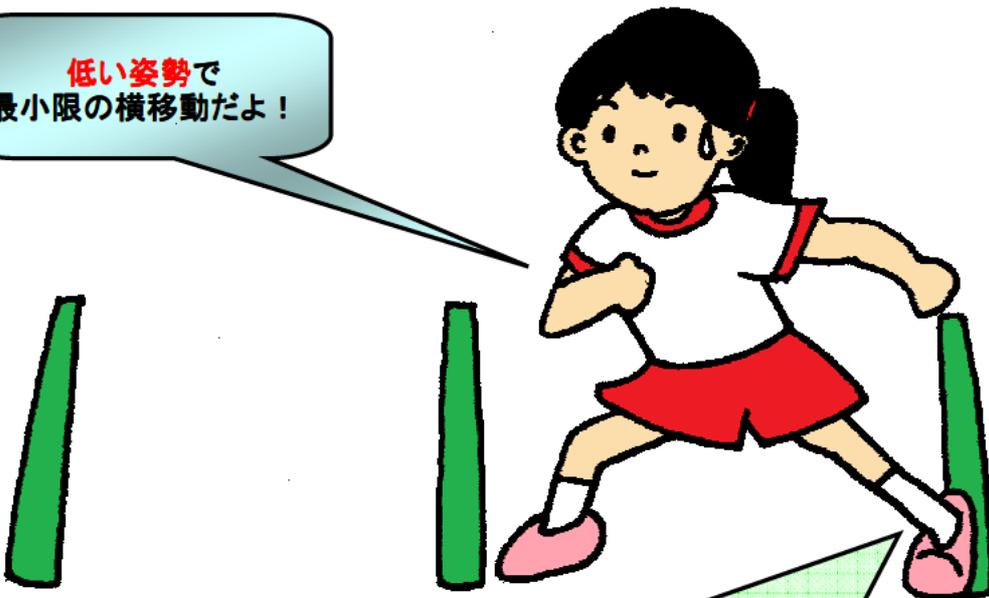
息を止めないで吐きながら  
行う方が記録が伸びるよ。

必ず測定前に太ももの裏側、ふくらはぎ、  
股関節、おしり付近のストレッチをやっておこう！

**下を見るんだよ。前を見てちゃダメ！**  
前を向いているとブレーキがかかっちゃうよ。

## 反復横とび

**低い姿勢で**  
最小限の横移動だよ！



**左右のラインは踏めばOKだよ。**  
外側の脚は、しっかり伸ばして有効に！

## 20mシャトルラン(往復持久走)

電子音に合わせて走る方が、  
疲れにくいよ。

ラインは足で触れれ(踏め)ばOKだよ。

電子音に1回間に合わなくても、  
次の合図に間に合えば  
続けられるから、あきらめないでね。



## 持久走(男子1500m・女子1000m)

呼吸は短く!

2度吸って2度吐く  
(ハツハツ・フッフツ)



少し速めのスピードで走り始め、  
苦しくなったら、ペースを調整しよう。  
体力を温存しすぎると  
全力を出し切れずに終わってしまうよ。

## 50m走

腕を前後に大きく、素早く振り続け、  
少し**大股気味**に走ってみよう。



スタート直後の数歩は**前傾姿勢を意識**  
急に上体を起こさないように！

スタートで出遅れないように、集中力を高めよう。

55mラインまで**力を抜かず**走りきろう！

## ボール投げ



投げる直前に  
ボールを持っていない方の腕を前に突き出し、  
投げる方の腕は、  
**ムチ**のようにしならせて、勢いよく投げよう。  
**上半身のひねり**をイメージしよう。

投げ出す角度は、約 $30^{\circ}$  ~  $35^{\circ}$  で校舎や木など目印を決めて投げるといいよ。

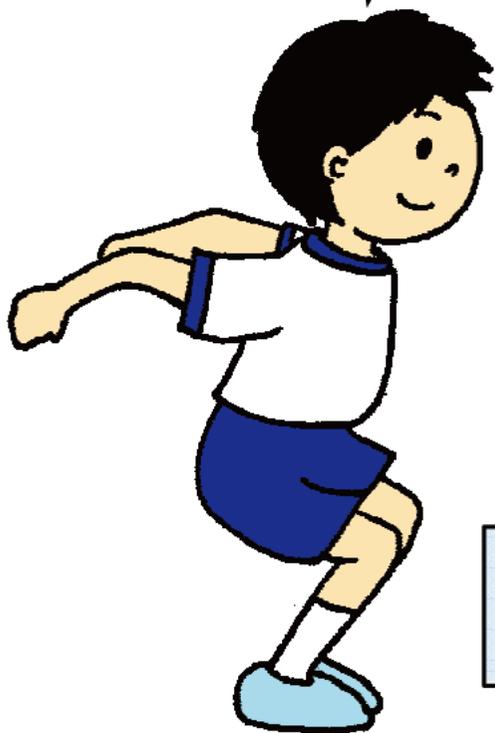
助走できる2mのスペースを生かし、**ワンステップ**してから投げよう。

**ファウルを防ぐために**  
踏み出す(投げる手と反対側)足のつま先を真っ直ぐ(扇形の中央)に向け、  
ボールを放す直前まで、投げる方向をしっかりと見ておこう。

# 立ち幅とび

## 踏み切り

腕を大きく振り、膝も深く曲げて  
反動を付けよう！  
(腕を後ろから前に振るタイミングで踏み切るんだ！)



## 空中

体を反り胸を張る  
イメージで…



## 着地

膝を抱え込む感じでね！  
(足が前方に着地し記録が伸びるよ。)



下半身の力だけではなく、体全体で跳ぶんだよ！