

自分でできる

家庭でできる

上体起こし

長座体前屈

反復横跳び

立ち幅跳び

セルフ 体力テスト

&

セルフ トレーニング

握力

持久力

走力

投力



学校が再開した時に、体育の時間や部活動で、しっかりと動くことができるか少し心配だな。

家でも運動しているけど、毎年学校で行っていた体力テストを、今自分でやってみたら結果はどうか？



休校中や分散登校中でも…



学校再開してからも…

時間を見つけてチャレンジしてみましょう！

※ 各種目の「目標」や「みんなの平均」の値は、熊本県の基準値を採用しています。

★ 腹筋を使って持続する力をつけよう！

準備物

ストップウォッチ(時計など)

【なぜ上体起こしが必要なの？】

お腹の筋肉がどれくらい強いかを測ることにより、力強さと動きを続ける力がわかります。特に体の真ん中にあるお腹の筋肉は体全体を支える大切な筋肉であり走ったりボールを投げたりする時に必要です。長い時間、力を出し続けることができないとすぐ疲れて体を支えられなくなってしまいます。

【セルフ体カテストの方法と上体起こしが続けてできるためのトレーニング(例)】

- ・布団やマット等の上で、2人組（家族など）で足をおさえ、図のような腹筋運動の動きを、30秒間連続で何回できたか挑戦する。
(1人の時は、ベッドやソファの下などに足をを入れて固定する。)
- ・普段の生活の中で、直立姿勢のまま腹筋に力を入れて10秒間（×3回）キープする。
(テレビを見ながら、散歩をしながら…等、いろんな場面でやってみよう)

【学校生活等で役立つ時】

- ・マット運動、鉄棒、バレーボール（ジャンプの姿勢）等



(家族など2人組の取組例)

【セルフ体カテスト チャレンジメモ】(※30秒間でできた回数を書こう！)

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
回数 (回)										

【目標の回数】 ※単位は(回)

		小 学 校					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子		10.82	13.43	15.25	17.17	19.34	21.39
女子		10.37	12.77	14.36	15.98	18.08	19.49
		中 学 校			高 等 学 校		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子		23.65	27.48	29.94	30.08	32.64	33.60
女子		20.37	23.03	24.14	22.90	24.40	24.97

※ 上記データは、熊本県の基準値を表しています。(以降同じ)

セルフ 体カテスト

長座体前屈

★ 柔軟性（じゅうなんせい）を高めよう！

準備物

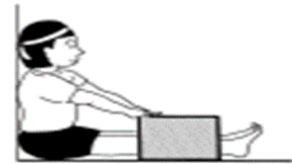
段ボール箱など
メジャー（メモリを付けたひも等）

【なぜ柔軟性が必要なの？】

自分の体がかたいと怪我をしやすくなります。また、全身を上手に使い、力を体に伝えるためにも体が柔らかいことは大切です。つまり、体をやわらかくしないと、体を動かすために必要な自分の力を100%出し切ることができなくなる可能性が高くなってしまいます。

【セルフ体カテストの方法と柔軟性を高めるトレーニング(例)】

- ・ 図の姿勢で両手で段ボール箱などをさわって、箱を何cm前に進められるか挑戦する。（足の外側に箱を（できれば両手に1個ずつ）置く。横にメジャー等を置いて測る。）
- ・ 2人組で、前屈だけでなく、いろんな方向に曲げ伸ばしを行う。（息を吐きながら、痛くない程度に行う。）



【学校生活等で役立つ時】

- ・ マット運動、跳び箱運動、かけっこ、ダンス等

【セルフ体カテスト チャレンジメモ】（※箱を前に運んだ長さ（cm）を書こう！）

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録 (cm)										

【目標の長さ】 ※単位は（cm）

	小 学 校					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	26.57	27.64	28.87	30.40	32.35	34.47
女子	28.65	30.10	31.76	33.65	36.16	38.75
	中 学 校			高 等 学 校		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子	38.13	42.45	46.27	46.89	49.79	51.62
女子	41.01	43.41	45.36	45.45	46.96	47.85

★ すばやく動き続ける力を高めよう！（反復横跳び）

準備物 ストップウォッチ(時計など)

【なぜ反復横跳びが必要な？】

すばやかさはボールの動きに反応する速さや転びそうになった時の動きの速さなどに関係します。また、同じスピードで動き続けるためには、タイミングやスタミナに加えて、粘り強さも大切です。

【セルフ体カテストの方法と反復横跳びのトレーニング(例)】

- ・ 図のように、自宅の庭や、近くの公園などに1m間かくで線を3本引く。
- ・ ひざを軽く曲げて、低く構え、頭はできる限り真ん中に残しながら、すばやく左右にステップをする。

(20秒間で線にふれたりまたいだりする回数が何回だったか挑戦する。)

- ・ いろいろな目印(コーンや柱、木など等)に、素早く行ったり来たりして触れる練習をする。

【学校生活等で役立つ時】

- ・ バスケットボール、バレーボール、サッカー、鬼ごっこ等



【セルフ体カテスト チャレンジメモ】(※20秒間にできた回数を書こう！)

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
回数 (回)										

【目標の回数】 ※単位は(回)

		小 学 校					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子		26.43	30.77	34.20	38.50	42.67	45.97
女子		25.50	29.57	32.63	36.64	40.65	43.44
		中 学 校			高 等 学 校		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子		48.52	52.34	55.21	55.21	57.32	58.33
女子		44.76	46.56	47.67	46.41	47.18	47.64

★ タイミングよく遠くに跳ぶ力をつけよう（立ち幅跳び）

準備物

メジャー
(めもりを付けたひも等)

【なぜ立ち幅跳びを測定するの?】

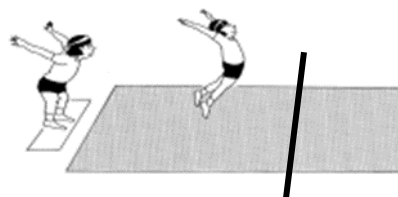
ジャンプ力がどれだけあるかを測ることにより、タイミングのよさや力強さがわかります。腕を振る、ジャンプするタイミングをどれだけ合わせられるか、つまり、体全体を使うのが上手いかどうかを見ることがもできます。跳ぶ力は多くのスポーツや普段の生活で役に立ちます。

【セルフ体カテストの方法と立ち幅跳びのトレーニング(例)】

- ・家の庭や近所の公園などで、挑戦しよう。着地の面が土や砂、芝などの危なくないような場所で行うこと。
- ・目印のラインを引き、深くしゃがんで腕を大きく振り、ラインから何cm跳ぶことができたか挑戦する。(※歯切れのよい掛け声でジャンプすると力が発揮できます。)
- ・目標ラインを引いて、自分なりの目標を目指して挑戦する。(目標を超えたら、次の目標を少し伸ばすなど、自分なりに目標を立てる。)

【学校生活等で役立つ時】

- ・バスケットボール、バレーボール、走り幅跳び、走り高跳び、縄跳びなど



【セルフ体カテスト チャレンジメモ】(※跳んだきょうを書こう!)

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録 (cm)										

【目標のきょう】 ※単位は (cm)

		小 学 校					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子		111.86	123.34	133.71	142.35	151.15	161.42
女子		103.99	114.75	124.80	134.23	143.71	152.08
		中 学 校			高 等 学 校		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子		176.98	194.28	208.78	213.04	221.29	226.22
女子		161.82	168.65	171.43	165.44	168.17	169.81

★ 握力を高めよう！

準備物

ゴム製のボールなど

【なぜ握力が必要なの？】

握る力はボールを投げる、物を持つなど、多くの場面で必要です。日常生活の中の危険な場面に遭遇（そうぐう）した時に、安全を確保するために周りの物をつかむなど、一瞬で自分の精一杯の力を出せるかどうか関係してきます。

【握力を高めるトレーニング(例)】

- ・両手を「ぐー・ぱー」と開く閉じるをくりかえす。
- ・やわらかいボール（ゴム製など）を小さくなるよう握る。
- ・近くの公園等にある鉄棒などにぶら下がる。



【学校生活等で役立つ時】

- ・鉄棒、腕相撲、ハンドボール、綱引き、ソフトボール、うんてい

【チャレンジメモ】（※挑戦できたら○をつけよう！）

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
チャレンジ (○つけ)										

【知っておこう みんなの平均】

※学校の握力計の記録：単位は（kg）

		小 学 校					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子		9.09	10.83	12.60	14.50	16.62	19.59
女子		8.50	10.20	11.89	13.79	16.23	19.22
		中 学 校			高 等 学 校		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子		23.69	29.26	34.40	37.17	40.05	41.90
女子		21.66	23.90	25.15	25.24	26.21	26.63

★ 持久力を高めよう！

準備物

特になし

【なぜ持久力が必要なの？】

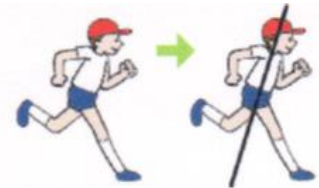
いろいろな運動において、少しでも長く運動を続けられるような心肺機能等の向上が必要となってきます。自分の力に応じて、心地よい汗をかきながら、持久力を高めることにより、心身ともに健康な体づくりを行うことができます。また、どうしたらより長く走れるかを考えて工夫する力も必要です。自分の体調に応じてチャレンジしてみましょう。

【持久力を高めるトレーニング(例)】

- ・自分なりの目標を立てて、近くの公園や家の周りの人通りが少ない道などでジョギングをする。(今日2km走ったから明日は2.5km、今日20分走ったから明日は25分走ろうなどの目標を立てる。体調に合わせ、決して無理をしないこと。)
- ・家や近所に使用できる階段などがあったら、昇り降りを繰り返す。(筋力アップにもつながります。他の人の迷惑にならないように。)

【持久力が役立つ時】

- ・サッカー、バスケットボール、長距離走、鬼ごっこ



【チャレンジメモ】(※走った距離や時間を書こう！)

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
距離 または 時間										

【知っておこう みんなの平均】

※小学校は20mシャトルランの回数 ※中・高校は男子 1500m、女子 1000mの分“秒”数

	小 学 校					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	17.77	28.14	36.11	45.25	55.44	64.32
女子	15.29	22.33	27.83	35.22	44.93	51.97
	中 学 校			高 等 学 校		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子	7'02"	6'24"	6'08"	6'17"	6'07"	6'05"
女子	4'55"	4'43"	4'45"	5'03"	5'02"	5'02"

セルフ トレーニング

走力(短距離走)

★ 速く走る力をつけよう！

準備物

特になし
(50mとれる所では、ストップウォッチなど)

【なぜ速く走ることが必要なの？】

速く走る力は、すばやさや力強さにつながります。いろいろなスポーツには、速く走る力が必要とされるものも多くあります。スタートから一気にスピードを上げるその一瞬の速さと爆発的なパワーが必要です。体全体を使ってうまくスピードに乗れるか挑戦しよう。

【速く走るためのトレーニング(例)】

- ・ 近くの公園などの、比較的広い場所などでコース（スタートやゴール）をつくり、ゴールするまでスピードは落とさずに走る。（できるだけ長い距離（50mほど）がよいが、10m～20mでもよい。ゴール後に危険がない程度の距離をとること。）
- ・ 前かがみでスタートダッシュの練習。腕をすばやく振り続けよう。

【学校生活等で役立つ時】

- ・ 短距離走、サッカー、走り幅跳び、走り高跳び、鬼ごっこ等



【チャレンジメモ】（※挑戦した回数を書こう！）

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
チャレンジの回数(回)										

【知っておこう みんなの平均】

※50m走の記録：単位は（秒）

		小 学 校					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子		11.71	10.78	10.25	9.78	9.34	8.92
女子		12.04	11.11	10.56	10.07	9.58	9.21
		中 学 校			高 等 学 校		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子		8.66	8.06	7.65	7.61	7.39	7.30
女子		9.12	8.86	8.80	9.05	9.00	9.01

セルフ トレーニング

投力(投げる力・巧み性)

★ ボールを投げる力をつけよう！

準備物

ボール、タオルなど

【なぜボールを投げる力が必要なの？】

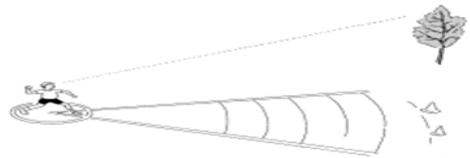
ボールを投げるスポーツは野球やバスケットボールなど数多くあります。投げる力を高めることにより、タイミングの取り方や力強さがわかり、自分の力をタイミングよく伝えられることができれば、ボールを速く投げられたり、遠くに飛ばせるようになります。どうやったら自分の力をボールに伝えられるか考えて挑戦してみよう。

【投げる力を高めるトレーニング(例)】

- ・ 近くの公園などの、比較的広い場所などで、ボールを使うことが許可されているところで行う。(危険を伴う場合もあるので兄弟姉妹や近所の友達などと複数で行い、周りに人がいないか安全に注意して行う。)
- ・ 広い場所がない時は、タオルなどの先に結び目を付け、タオルを振って投げる動作のトレーニングを行う。
- ・ 自分の目線の斜め上を目標にし、ひじは下げず90度に曲げて、大きく引いて投げる動作に挑戦する。

【学校生活で役立つ時】

- ・ ドッジボール、ポートボール、バトミントン、ハンドボール、ソフトボールなど



【チャレンジメモ】(※挑戦した(投げる動作をした)回数を書こう！)

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
チャレンジの回数(回)										

【知っておこう みんなの平均】

※小学校はソフトボール投げ、中・高校はハンドボール投げの記録：単位は(m)

	小学校					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	8.41	11.72	15.39	19.24	23.52	27.62
女子	5.49	7.37	9.44	11.61	14.37	16.75
	中学校			高等学校		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子	17.99	20.78	23.39	24.48	26.17	27.10
女子	12.06	13.19	13.99	13.73	14.36	14.68