

体力テスト早分かりシート

チーム四小

青 梅 第 四 小 学 校
体育行事委員会

1 握力

- 人差し指の第2関節がほぼ直角。衣服や身体に触れないように！
- 左右交互2回・2回続けて行わない
- キログラム未満は切り捨て・左右良い方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入

2 上体起こし

- 30秒間 実施1回
- 抑える人はがっち足の下まで
- 肘と肩甲骨に注目！

3 長座体前屈

- 2回実施で良い方の記録 センチメートル未満切り捨て
- 床と垂直に座り、腕を伸ばした親指が0ポジション
- 膝が曲がらないように注意！

4 反復横とび

- 20秒間 2回実施で良い方の記録 2回続けて行わない
- スタートは中央ライン 左右の線をまたぐか、ふめれば1カウント
- 低学年は7千練習が必要 かかとをぶつけるようにするとサイドステップがしやすい！？

5 20mシャトルラン

- 1回実施
- 実施前のウォーミングアップ、実施後のクーリングダウンをしっかり
- 小太鼓の活用
- ペアの子がかぎ 走り終わりは確実に
- 2回連続失敗で終了。ということは、1回だめでも次に入れればいい！

6 立ち幅とび

- 2回実施、良い方の記録 センチメートル未満切り捨て
- ポイントは「低く、遠く！」二重踏み切りに注意 特に低学年
- 身体の最も踏切線に近い位置と踏切線の間の距離を測る。

7 50m走

- 1回実施 1/10 秒単位で記録。1/10 未満は切り上げる。
- 最後まで走り抜けさせるために、5m後方に第2ゴールを設定するのもアリ！
- ゴールラインに胴が到達するまでの時間を記録する。

8 ソフトボール投げ

- 2回実施 良い方の記録 メートル未満は切り捨て
- 投球中、投球後に円を踏んだり、越したりして円外へ出てはいけない
- 目標物に乗せるイメージで