

新体力テスト



あなたの体の年齢は??

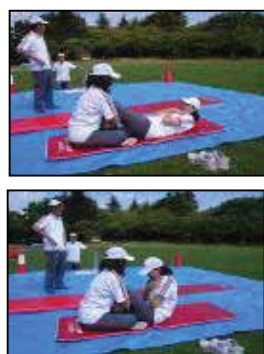
○ 20歳から64歳までのテスト項目
△ 65歳から79歳までのテスト項目



○ 握力

握力計は人差し指の第二関節が直角になるように調整し、指針を外側（体側ではない）に向けて握ります。最大値を表示するので、2〜3秒の間強く力を入れ、腕を曲げたり、体を沈み込ませたりしないようにしてください。左右交互に2回ずつ合計4回測定します。

○△ 上体起こし



膝を90度に曲げ、補助者に支えてもらい、手は胸の前で交差させ肩の前にもっていきます。ひじが足に付くところまで起き上がり、肩甲骨がマットに付くところまで戻します。時間は30秒間です。

○△ 長座体前屈



手を置く台の高さは約25cmなので、靴を脱いで行います。勢いを付けて曲げるのではなく、静かに体を前屈します。手の先で台のみを押ささないように。

○ 反復横とび



1m幅で、右側・左側に飛びます。白線を踏むか越えれば1回とカウントします。足はつま先で着地し、腰の位置は、できるだけ中央の位置の感じで行います。20〜30cmの高さで飛ぶのが良いです。

○ 立ち幅とび



足は15〜20cm位開いたり、つま先側を少し広くしたり、個人で力が入るよう立ちます。膝を少し曲げ、両手を後ろに振りタイミングを合わせ、20〜30cmの高さで飛ぶのが良いです（飛び直前に小さくステップすることはないように注意）。



○ 20mシャトルラン



20mの距離を決められたペースで走り、何回往復できるかを測定します。最初はゆっくりですが、約1分ごとにペースが上がり、約2分連続で規定時間内に折り返し点に到達しないと、そこで競技は終了です。

いないといけません。20mシャトルラン、急歩は最後に実施します。

△ 10m障害物歩行



10mの距離の中に、2m間隔に置いた障害物を歩いて越え、その時間を計測します。

△ 6分間歩行



当てます。「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとり、その持続時間の計測をします。

「歩く」ということはどちらかの足が必ず地面についていないといけません。100mを1分とすると、60m歩くことになり、ペースを考えたりしてください。5m単位で記録します。

○ 急歩

1500m（女子は1000m）を何分で歩けるか？測定します。歩くということは、どちらかの足が地面について

△ 開眼片足立ち
素足で行います。どちらの足が立ちやすいか確かめ支持脚が決まったら、両手を腰に

おおよその目安

| | 男30代 | 男40代 | 男50代 | 女30代 | 女40代 | 女50代 |
|--------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|
| 握力(kg) | 48 | 45 | 42 | 29 | 27 | 24 |
| 上体起こし(回) | 22 | 21 | 18 | 15 | 13 | 12 |
| 長座体前屈(cm) | 47 | 43 | 38 | 48 | 44 | 40 |
| 反復横とび(回) | 49 | 45 | 38 | 41 | 39 | 36 |
| 急歩(分' 秒") | 12' 00" | 12' 30" | 13' 24" | 8' 42" | 9' 12" | 9' 42" |
| 20mシャトルラン(回) | 46 | 37 | 27 | 27 | 21 | 16 |
| 立ち幅とび(cm) | 214 | 202 | 187 | 161 | 150 | 135 |

文部科学省新体力テスト実施要項を参考