

5月11日（月）の1年生保健体育科の③、④課題の訂正について

【掲載した保健体育科の課題内容】

- ①規則正しい生活リズムの構築と実践
→健康面及び体力面の保持増進に向けた取組
- ②ラジオ体操第1・立位の取組
→PDF ファイルを参照にした実践
→運動方法やその効果についての研究



※ラジオ体操は、体育の授業で行いますので、スムーズにできるように練習しておきましょう。
どの体の部位に効果が現れているのかを体感しておきましょう。

- ③中学体育実技『体づくり運動』P.5～P.28の学習
→特に家庭内における一人できる運動についての研究と実践
- ④中学体育実技『新体力テスト』P.29～32の学習
→今後の取組に向けての研究と準備

この項目を変更します。

【変更点】

③の課題について→

『中学体育実技』の副教材が未配布の中、課題としてご提示しておりました。

ご迷惑ご心配をおかけして、大変申し訳ございませんでした。

つきましては、学校再開後に『中学体育実技』の副教材を配布し、授業内で実践していきたいと思
います。

この課題に関しては、家庭学習にはしません。ご安心ください。

④の課題について→

PDFにて資料を追加掲載致します。

P29・30・31の資料を活用して、新体力テストの行い方や記録の仕方を確認しておきましょう
(学校再開後、授業で計測する予定です)。

※ レポート等の提出は必要ありません。

新体力テスト記録表

名前

学年・組・番号		1年 組 番		2年 組 番		3年 組 番		
実施年月日		年 月 日		年 月 日		年 月 日		
握力	右	1回目	kg	1回目	kg	1回目	kg	
		2回目	kg		2回目		kg	2回目
	左	1回目	kg	1回目	kg	1回目	kg	
		2回目	kg		2回目		kg	2回目
	平均	kg	点	kg	点	kg	点	
上体起こし		回	点	回	点	回	点	
長座体前屈	1回目	cm	点	1回目	cm	点	1回目	cm
	2回目	cm		2回目	cm		2回目	cm
反復横跳び	1回目	点	点	1回目	点	点	1回目	点
	2回目	点		2回目	点		2回目	点
選択どちらか 持久走	分	秒	点	分	秒	点	分	秒
	20mシャトルラン			回	点		回	点
50m走		秒	点	秒	点	秒	点	
立ち幅跳び	1回目	cm	点	1回目	cm	点	1回目	cm
	2回目	cm		2回目	cm		2回目	cm
ハンドボール投げ	1回目	m	点	1回目	m	点	1回目	m
	2回目	m		2回目	m		2回目	m
得点合計 (8項目)		点		点		点		
総合評価		段階		段階		段階		

2回実施する項目は、よいほうの記録の左側に○を付ける。項目別得点表および総合評価基準表は p.32 を参照。

体力プロフィール

得点を下のグラフに記入して線で結び、自分の体力プロフィールを確認しよう。



新体カテストの行い方

握力 (2回実施, 同一人が続けて行わない)

方法

- ① 握力計の指針が外側を向くようにして持ち、人さし指の第2関節がほぼ直角になるように、握りの幅を調節して握る。
- ② 直立の姿勢で両足を自然に開き、腕を自然に下げる。
- ③ 握力計が、体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。

注意 * 右・左の順に行う。

* 握りしめるとき、握力計を振り回さない。

記録

- 右左交互に2回ずつ実施する。各回の記録はkg単位とし、kg未満は切り捨てる。
- 右左それぞれよいほうの記録をとり、その平均値を記入する。平均値の記録はkg単位とし、kg未満は四捨五入する。



上体起こし (1回実施)

方法

- ① あおむけになり、両腕を胸の前で組んで、両膝の角度を90度に保つ。
- ② 補助者は、実施者の両膝を押さえ、固定する。
- ③ 「始め」の合図で、あおむけ姿勢から、両肘と両大腿部が着くまで上体を起こす。両肘が両大腿部に着いたら、すばやく開始時のあおむけ姿勢に戻す。
- ④ 30秒間、この上体起こしをできるだけ多く繰り返す。

注意 * 実施者のめがねは、外すようにする。

記録

- 30秒間の上体起こしの(両肘と両大腿部が着いた)回数を記録する。あおむけ姿勢に戻したとき、背中がマットに着かない場合は回数としない。



長座体前屈 (2回実施)

方法



- ① 初期姿勢：実施者は背筋を伸ばし、壁に背・尻をぴったりと着け、両足を両箱の間に入れて長座姿勢をとる。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両肘を伸ばし、両手のひらを下にして厚紙の上に置く。このとき、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるようにする。

- ② 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に0を合わせる。

- ③ 前屈動作：実施者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体をまっすぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

注意 * 靴を脱いで実施する。

記録

- 初期姿勢から最大前屈時までの箱の移動距離をスケールから読みとる。
- 記録の単位はcmとし、cm未満は切り捨てる。
- 2回実施して、よいほうの記録をとる。

反復横跳び (2回実施, 同一人が続けて行わない)

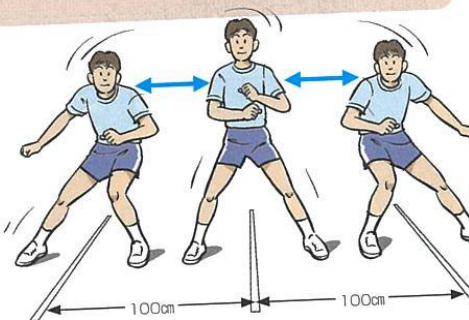
方法

- ① 中央線をまたいで立ち、「始め」の合図で、右側の線を越すかまたは触れるまでサイドステップする(ジャンプしてはいけない)。
- ② 次にサイドステップで中央線に戻り、さらに左側の線を越すかまたは触れるまでサイドステップし、再び中央線に戻る。これを繰り返す。

注意 * 外側の線に触れなかったり、線を越えなかったときは点数としない。

記録

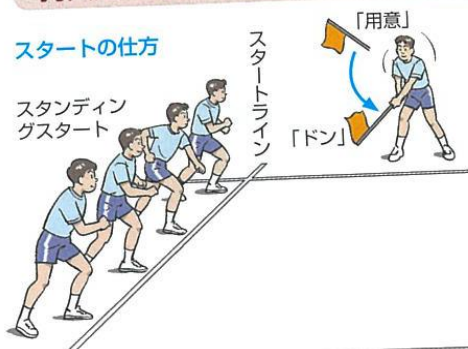
- それぞれの線を通過することに1点とし(右、中央、左、中央で4点となる)、20秒間の点数を記録する。
- 2回実施し、よいほうの点数を記入する。



持久走 (男子 1,500 m, 女子 1,000 m) (1回実施)

スタートの仕方

スタンディングスタート



方法

- ① スタートはスタンディングスタートで行う。
- ② スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことによって行う。

注意 * 医師の治療を受けている人、実施が困難と思われる人は行わない。

記録

- スタートの合図から、ゴールライン上に走者の胸(首から上、肩から先、ももの付け根から下を除く)が到達するまでにかかった時間を計測する。
- 記録の単位は秒とし、秒未満は切り上げる。
- 実施は1回とする。

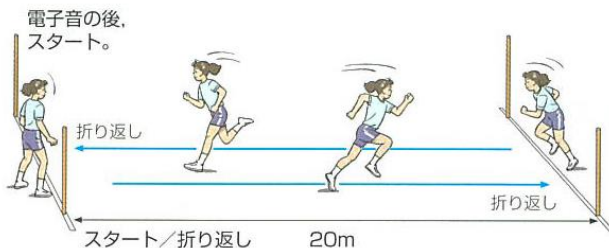
20 mシャトルラン (1回実施)

方法

- ①開始を告げる電子音によって20m先の線に向かってスタートする。
- ②一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。次の電子音が鳴る前に線に達してしまった場合は、向きを変えて電子音を待ち、電子音が鳴った後に再び走り始める。
- ③設定された音についていけなくなって走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに終了する。

注意* 電子音からの遅れが1回の場合で、次の電子音に間に合って遅れを解消することができれば、テストを継続することができる。

* 医師の治療を受けている人、実施が困難と思われる人は行わない。



記録

- テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。すなわち、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に線に触れることのできた折り返しの総回数を記録とする。
- 実施者のパートナーが、折り返しの数をチェックする。

50 m走 (1回実施)



ゴールラインの先、5mくらいの所まで走るようにする。

方法

- ①スタートはクラウチングスタートで行う。
- ②スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上に振り上げるによって行う。
- ③2~3人ずつ同時に走る。

記録

- スタートの合図から、ゴールライン上に走者の胸（首から上、肩から先、ももの付け根から下を除く）が到達するまでにかかった時間を計測する。
- 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。

立ち幅跳び (2回実施)

方法

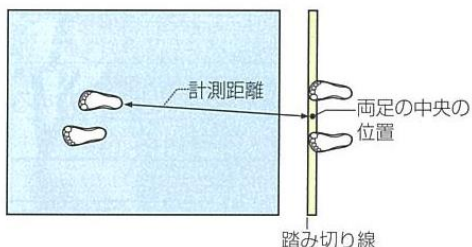
- ①両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろるように立つ。
- ②両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。

注意* 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は実施者の実態によって加減する。

* 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

記録

- 体が砂場（マット）に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（左図参照）。
- 記録はcm単位とし、cm未満は切り捨てる。
- 2回実施して、よいほうの記録をとる。



ハンドボール投げ (2回実施)

方法

- ①投球は、直径2mのサークル内から行う。
- ②投げ終わったら静止の状態に戻り、サークルから外に出る。

注意* 投球中または投球後、サークルの線を踏んだり、踏み越してはならない。

注意* 投球のフォームは自由だが、できるだけ「下手投げ」をしないほうがよい。

注意* ステップして投げると、遠くへ投げることができる。

記録

- ボールの落下点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- 記録はm単位とし、m未満は切り捨てる。
- 2回実施して、よいほうの記録をとる。
- 注意*** ボールの落下した地点を確実に見とどける。

