

●測定方法

各テスト項目の測定方法については以下の通りとする。

(1) 立ち幅跳び（幼稚園年代～中学生年代以上）



1) ねらい

主として跳ぶ力を評価するテストである。

2) 準備

床に「踏み切り線」をひく。メジャー等の距離を計測できる用具。

3) 方法

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

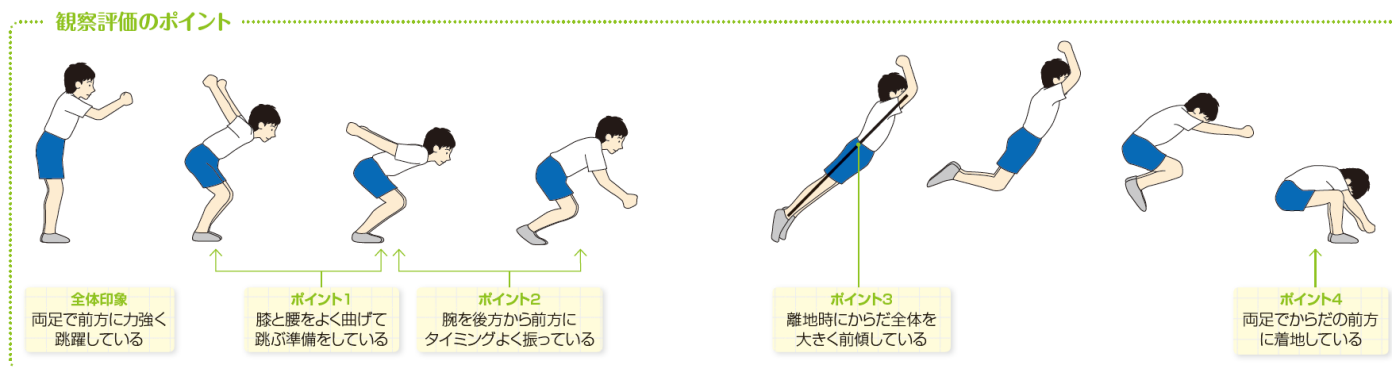
4) 記録

- ① 身体が床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（上図参照。）
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施して良い方の記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。
- ② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどすると良い。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておく、あらかじめ距離を表示する線を引いておく等すると計測が容易になる。

(2-1) 跳動作の質的評価(幼稚園年代～小学生年代)



1) ねらい

主として跳び方を評価するテストである。

2) 準備

床に踏み切り線を引く。

3) 方法

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

4) 記録

- ① 補助者は跳躍を行う実施者の真横から、全身の跳躍動作が見える位置に立つ。
- ② 補助者は跳躍動作を全体印象及び部分観点から評価する。

<全体印象>

- ・両足で前方に力強く跳躍している。

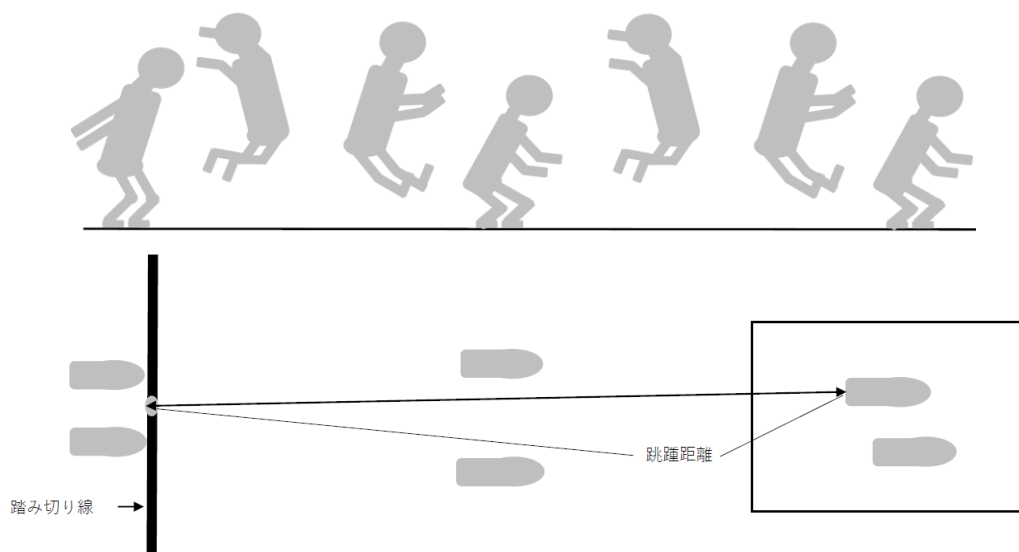
<部分観点>

- ・(ポイント 1) 膝と腰を良く曲げて跳ぶ準備をしている。
- ・(ポイント 2) 腕を後方から前方にタイミングよく振っている。
- ・(ポイント 3) 離地時にかからだ全体を大きく前傾している。
- ・(ポイント 4) 両足でからだの前方に着地している

5) 実施上の注意

- ① 立ち幅跳びを実施し、跳躍距離を測定する際に、同時に質的評価を行っても良い。
- ② 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、つねに平らな面を保つ
- ③ 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ④ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどすると良い。

(2-2) 両脚連続 2 段跳び(幼稚園年代)



1) ねらい

主として跳動作に関連する巧みさを評価するテストである。

2) 準備

床に「踏み切り線」をひく。メジャー等の距離を計測できる用具。

3) 方法

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ② 両脚で同時に踏み切って前方へ跳び、両脚で着地したのち、連続して跳躍を行う。

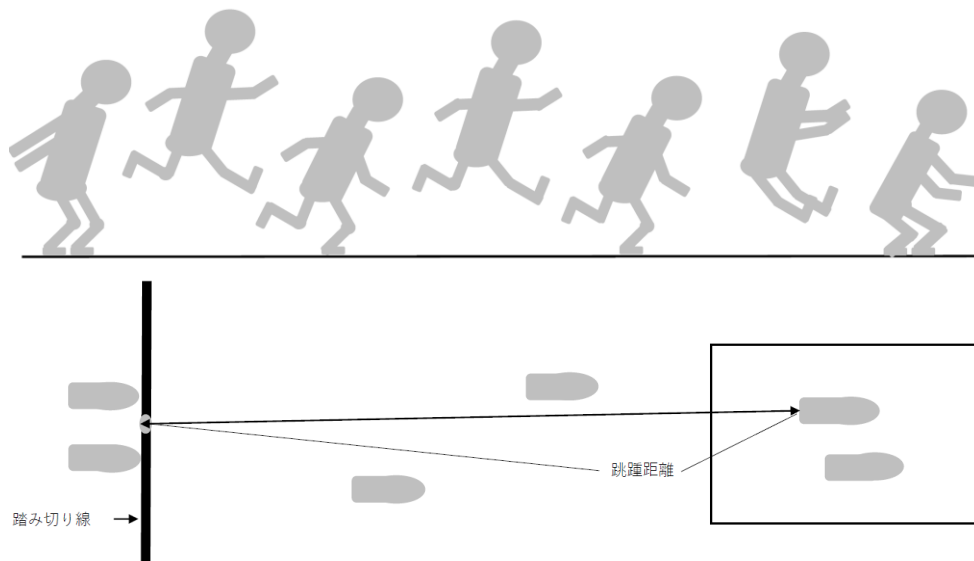
4) 記録

- ① 踏み切りから 1 度跳躍を行った後、身体が床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（上図参照。）
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2 回実施して良い方の記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。
- ② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどすると良い。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておく、あらかじめ距離を表示する線を引くなどすると計測が容易になる。

(2-3) 立ち 3 段跳び(小学生年代～中学生年代以上)



1) ねらい

主として跳動作に関連する巧みさを評価するテストである。

2) 準備

床に「踏み切り線」をひく。メジャー等の距離を計測できる用具。

3) 方法

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ② 両脚で同時に踏み切って前方へとび、左右脚交互（左右どちらからでも良い）の 3 歩跳躍を行う。

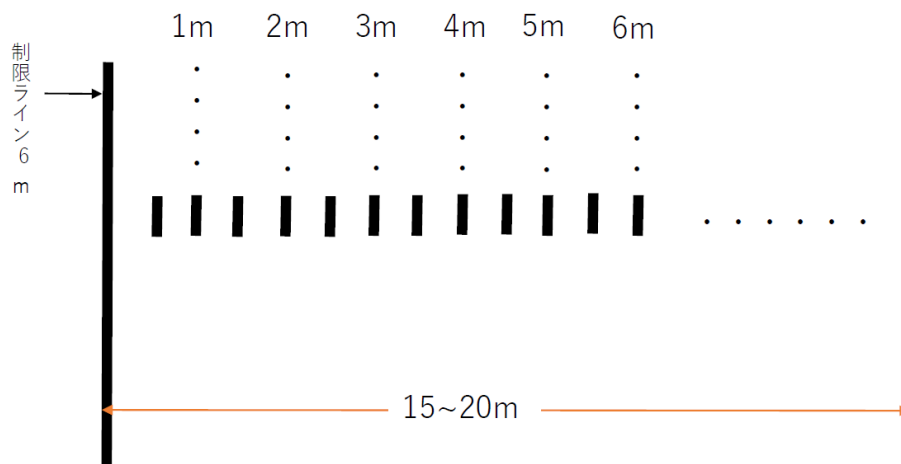
4) 記録

- ① 踏み切りから 2 歩跳躍を行った後、身体が床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（上図参照。）
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2 回実施して良い方の記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。
- ② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどすると良い。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておく、あらかじめ距離を表示する線を引くなどすると計測が容易になる。

(3-1) ボール投げ(幼稚園年代)



1) ねらい

主として投げる力を評価するテストである。

2) 準備

1メートル間隔、幅6メートルの線を引き(15~20メートル)、間の50センチメートルの所に印をつける。
硬式テニスボール(公認球:あまり古いものは不可)または、
ソフトボール教育1号(外周26.2~27.2cm, 重さ136g~146g)

3) 方法

① 制限ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで、利き手の上手投げで遠くへ投げさせる。

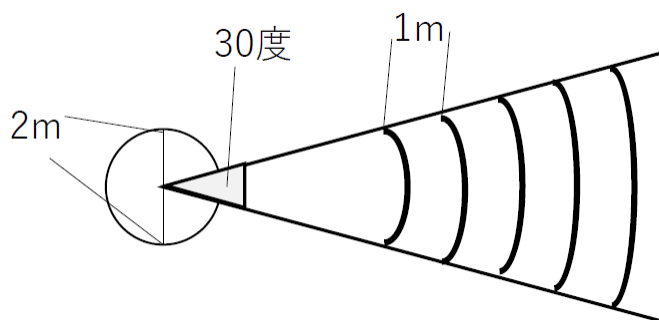
4) 記録

- ① ボールが落下した地点を確かめ、投球制限ラインからの距離を50センチメートル単位で測定する。
(50cm未満は切り捨てる)
- ② 2回実施して良い方の記録をとる。
- ③ ボールが6メートルの幅から大幅に外れた場合はやりなおしをさせる。

5) 実施上の注意

- ① その場で片足をあげて投げていても良い。ただし制限ラインを踏み越してはいけない。
- ② 下にたたきつけるように投げる場合は、上に高く投げるよう促す。
- ③ メジャーを使って投げた距離を測定しても良い。

(3-2) ボール投げ(小学生年代～中学生年代以上)



1) ねらい

主として投げる力を評価するテストである。

2) 準備

平坦な地面上に直径 2 m の円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角 30 度になるように直線を図のように 2 本引き、その間に同心円弧を 1 m 間隔に描く。

ハンドボール 2 号（外周 54cm～56cm，重さ 325g～400g）

3) 方法

- ① 投球は地面に描かれた円内から行う。
- ② 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- ③ 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

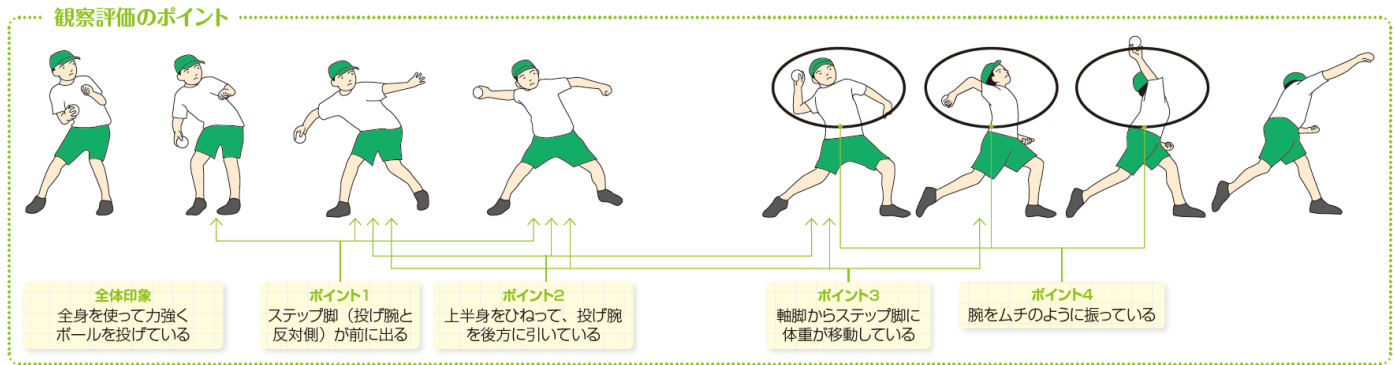
4) 記録

- ① ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ 1 m 間隔に描かれた円弧によって計測する。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ③ 2 回実施して良い方の記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでもよい。
- ② 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げたほうが良い。

(4-1) 投動作の質的評価(幼稚園年代～小学生年代)



1) ねらい

主として投げ方を評価するテストである。

2) 準備

ソフトボールやテニスボールといった球状のもの。

3) 方法

- ① 球をもち、約 2 メートルの幅の中で「上手投げ」による投動作を行い、上方約 30° に向かって全力での投球を行う。
- ② できるだけ遠くへ投げるつもりで行う。なお、距離の計測は行わないので網や壁に向かって投球してもよい。

4) 記録

- ① 補助者は投球を行う補助者の真横から、全身の投動作が見える位置に立つ。
- ② 補助者は投動作を全体印象及び部分観点から評価する。

<全体印象>

- ・全身を使って力強くボールを投げている。

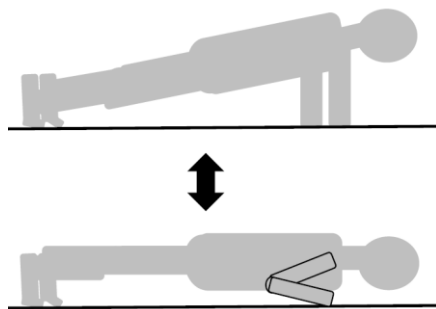
<部分観点>

- ・(ポイント1) ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る。
- ・(ポイント2) 上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。
- ・(ポイント3) 軸脚からステップ脚に体重が移動している。
- ・(ポイント4) 腕をムチのように振っている。

5) 実施上の注意

ハンド（ソフト）ボール投げを実施し、投球距離を測定する際には、同時に質的評価を行ってもよい。

(4-2) 腕立て伏せ(小学生年代～中学生年代以上)



1) ねらい

主として腕の力を評価するテストである。

2) 準備

平面で手をついても安全な場所にて行う。ストップウォッチ等の時間を計測できる用具。

3) 方法

- ① 実施者は、両足をそろえて伸ばし、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。両足先きは屈げ、固定し、両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。
- ② 腕立ての姿勢から、アゴが床にふれる程度に近づけ、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。
- ③ 2秒に1回くらいのリズムで、この運動を繰り返す。
- ④ 完全な屈伸が続けられなくなるまで行う。
- ⑤ 2回連続して遅れた者は、そこで止める。

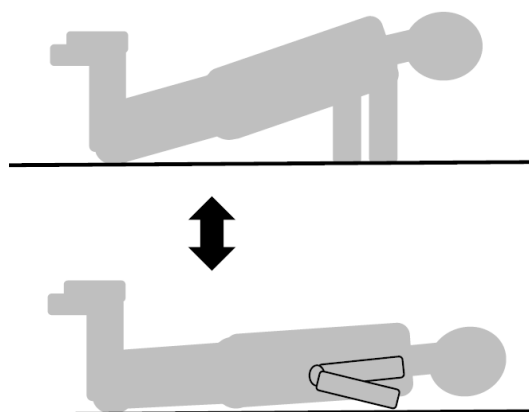
4) 記録

- ① 屈伸した回数を数え、それを記録とする。
- ② 回数は補助者が数え、実施者がそれを管理する。

5) 実施上の注意

- ① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。
- ② テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。
- ③ 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。

(4-3) 腕立て伏せ 膝付き (小学生年代～中学生年代以上)



1) ねらい

主として腕の力を評価するテストである。

2) 準備

平面で手をついても安全な場所にて行う。ストップウォッチ等の時間を計測できる用具。

3) 方法

- ① 実施者は、両足をそろえて膝を約 90 度に曲げて床につき、両手を肩幅に開いた状態で、腕立て伏せの姿勢をとる。両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。
- ② 腕立ての姿勢から、アゴが床にふれる程度に近づけ、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。
- ③ 2 秒に 1 回くらいのリズムで、この運動を繰り返す。
- ④ 完全な屈伸が続けられなくなるまで行う。
- ⑤ 2 回連続して遅れた者は、そこで止める。

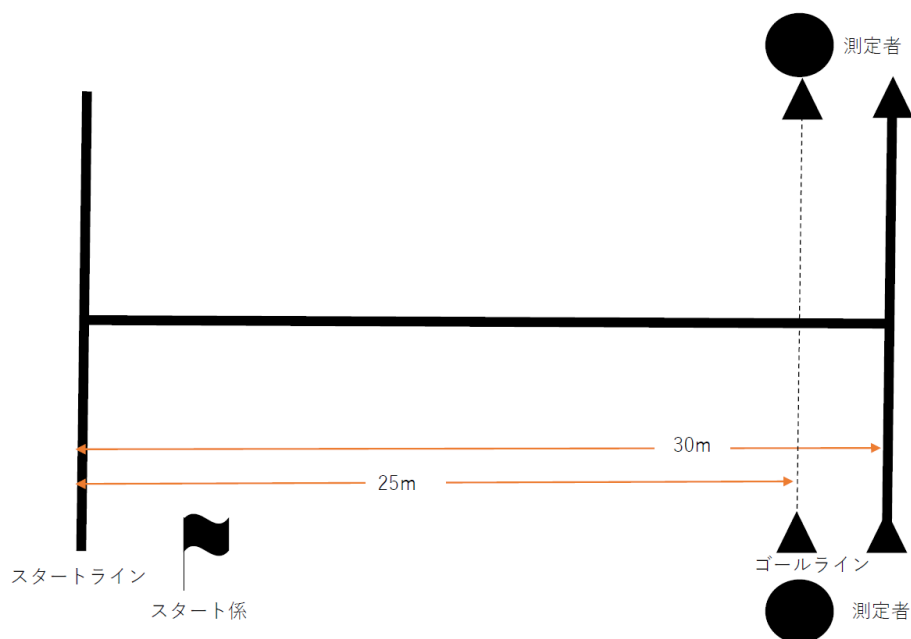
4) 記録

- ① 屈伸した回数を数え、それを記録とする。
- ② 回数は補助者が数え、実施者がそれを管理する。

5) 実施上の注意

- ① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。
- ② テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。
- ③ 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。

(5-1) 25 メートル走(幼稚園年代)



1) ねらい

主として走る力を評価するテストである。

2) 準備

図のような 30 メートル直走路，ストップウォッチ。

3) 方法

- ① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢を取らせる。
- ② スタート係は、スタートラインの 3~5 メートル斜め前に立ち「よーい・どん」の合図と同時に小旗を下から上にあげてスタートさせる。
- ③ テープを 30 メートルの所にはり、そこまで疾走させる。
- ④ 1~2 人ずつ走らせる。

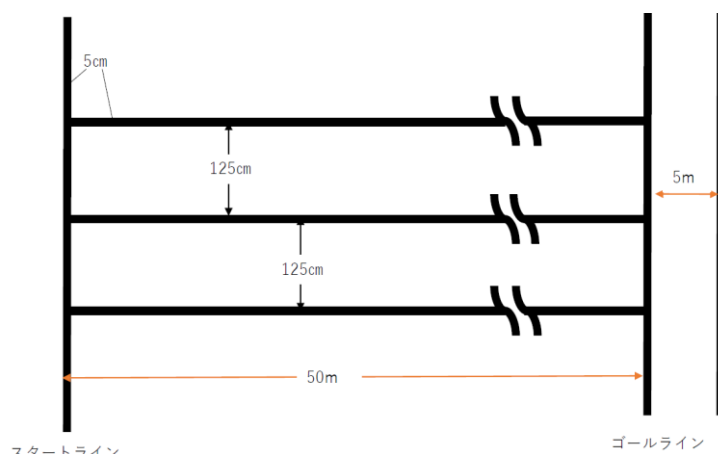
4) 記録

- ① 旗が上がってから、25 メートル地点を通過するまでの時間を 1/10 秒単位で測り、1/10 秒未満は切り捨てる。
- ② 実施は 1 回とする。

5) 実施上の注意

- ① 合図の間にスタートをした場合は旗を上げないで止めてやり直しをさせる。
- ② 25 メートル地点の両端にカラーコーンを置くなどしても良い。

(5-2) 50 メートル走(小学生年代～中学生年代以上)



1) ねらい

主として走る力を評価するテストである。

2) 準備

図のような 50 メートル直走路，ストップウォッチ。

3) 方法

- ① スタートはクラウチングスタートの要領で行う。
- 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腕を下から上へ振り上げる
ことによって行う。

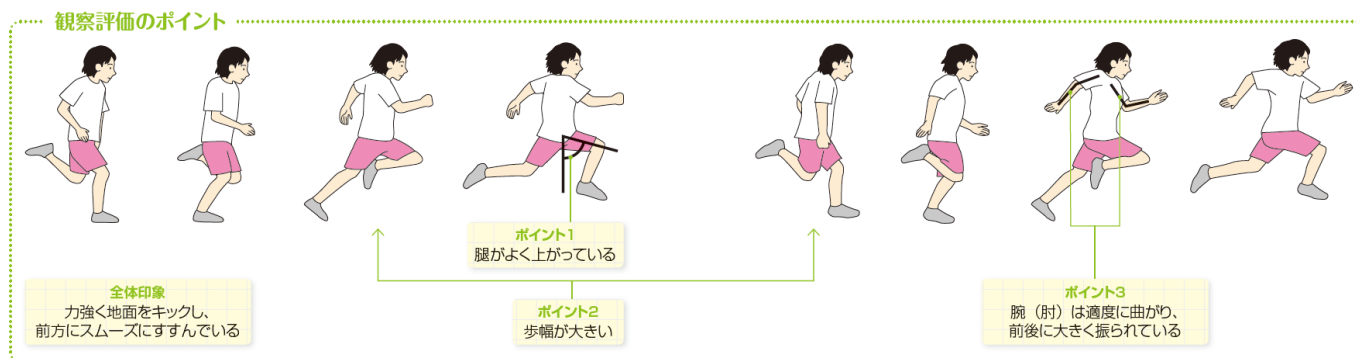
4) 記録

- ① スタートの合図からゴールライン上に胴（頭，肩，手，足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- ② 記録は 1/10 秒単位とし， 1/10 秒未満は切り上げる。
- ③ 実施は 1 回とする。

5) 実施上の注意

- ① 走路は，セパレーートの直走路とし，曲走路や折り返し走路は使わない。
- ② 走者は，スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- ③ ゴールライン前方 5 メートルのラインまで走らせるようにする。

(6-1)走動作の質的評価(幼稚園年代～小学生年代)



1) ねらい

主として走り方を評価するテストである。

2) 準備

(5-1) (5-2)に定める各年代に対する直線路

3) 方法

- ① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢を取らせる。
- ② スタートから全力疾走を行い、スピードがのった中間疾走点での評価を行う。

4) 記録

- ① 補助者は疾走を行う実施者の真横から、スピードがのった全身の走動作が見える位置に立つ。
- ② 補助者は走動作を全体印象及び部分観点から評価する。

<全体印象>

- ・力強く地面をキックし、前方へスムーズにすすんでいる。

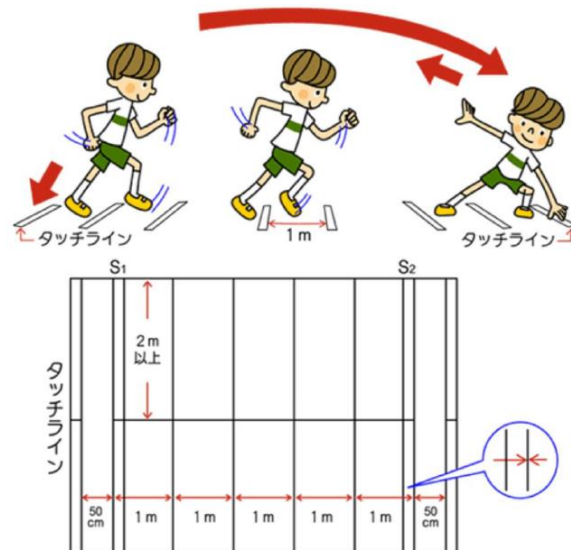
<部分観点>

- ・(ポイント 1) 腿がよくあがっている。
- ・(ポイント 2) 歩幅が大きい。
- ・(ポイント 3) 腕(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている。

5) 実施上の注意

25 メートル走や 50 メートル走を実施し、疾走時間を測定する際には、同時に質的評価を行ってもよい。

(6-2) 時間往復走(5 メートルシャトルラン)



1) ねらい

主として走動作に関連する巧みさを評価するテストである。

2) 準備

床に 5 メートルの平行線をひき、その間を 1 メートル間隔に区切る線をひく。5 メートルの平行線の外側 50 センチメートルにタッチラインをひく（図参照）。

3) 方法

- ① "位置について"の合図でスタートライン（S1）に立つ。
- ② “用意——始め”の合図で S1 から S2 に走り、S2 の外側のタッチラインに片手をふれ、ただちに S1 にひきかえす。以後「S1——S2——S1——S2——」と同様にタッチをくりかえす。
- ③ 15 秒間この運動を続け、“止め”の合図で終わる。

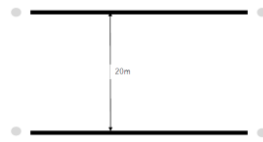
4) 記録

- ① 15 秒間走った距離を測り、記録とする。距離はメートル単位で測り、メートル未満は切り上げる。
- ② 走った距離は、補助者が測り、実施者がそれを管理する。間に充分休息時間をおき、2 回実施して、良い方の記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① タッチは、タッチライン上又は、その外側に行う。正確にタッチしないときは、無効としテストのやり直しをする。
- ② "止め"の合図で急に止まらなくてもよい。
- ③ 補助者は、実施者のタッチに注意し、折返し回数（タッチ数）を数え、“止め”の合図のとき前足の地点を確かめる。
- ④ 距離は「タッチの数×5 メートル」に最後の折返し線から前足の位置までの距離を加えて測る。
- ⑤ 折り返し地点で"止め"の合図となった場合、タッチ後は折返したものとし、タッチ以前は前足の位置を記録とする。
- ⑥ すべらない床を使うか、板目を横に用いる等、すべらないよう注意する。
- ⑦ 多人数同時に行う場合は、幅 2m のセパレートコースを設けるとよい。

(7) 20 メートルシャトルラン(小学生年代～中学生年代以上)



1) ねらい

主として全身持久力を評価するテストである。

2) 準備

テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー。20メートル間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。

3) 方法

- ① CD（テープ）を再生し開始する。
- ② 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- ③ 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。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- ④ CDテープによって設定された電子音の間隔は初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- ⑤ CD（テープ）によって設定された速度を維持できなくなり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テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

4) 記録

- ① 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。ただし、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、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- ② 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20メートルシャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

5) 実施上の注意

- ① ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- ② テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
- ③ テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- ④ 実施者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- ⑤ CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。実施者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

20mシャトルラン (往復持久走) 記録用紙

レベル 1	1	2	3	4	5	6	7											
レベル 2	8	9	10	11	12	13	14	15										
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23										
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31	32									
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41									
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51								
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61								
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72							
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83							
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94							
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106						
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118						
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131					
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144					
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157					
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171				
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185				
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200			
レベル 19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215			
レベル 20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231		
レベル 21	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247		