運動適性テストII　測定マニュアル

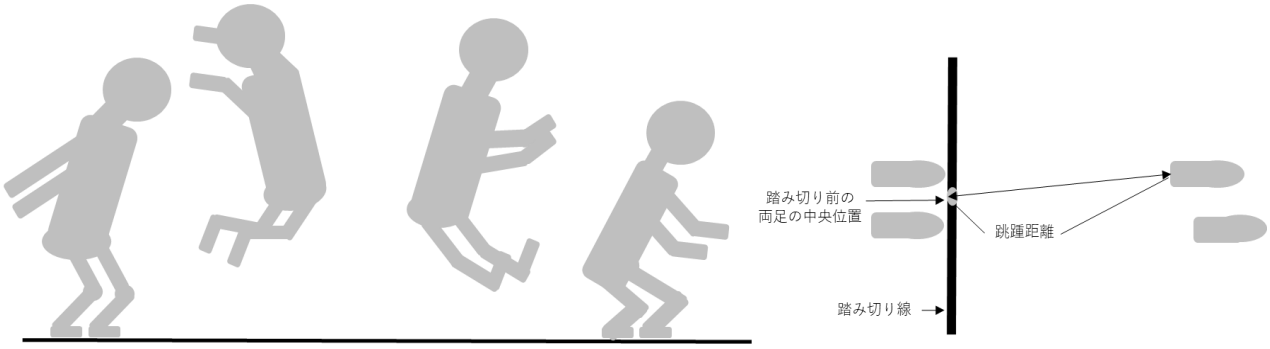
目次

(1-1) 立ち幅とび 2
(1-2) 跳動作の観察評価 3
(2) 立ち 3 段とび 5
(3-1) ボール投げ（幼児） 6
(3-2) ボール投げ（小学生以上） 7
(3-3) 投動作の観察評価 8
(4-1) 25 メートル走（幼児） 10
(4-2) 50 メートル走（小学生以上） 11
(4-3)走動作の観察評価 12
(5) 5 メートル時間往復走 14
(6-1) 腕立て伏せ 15
(6-2) 腕立て伏せ　膝つき 16
(7) 20 メートルシャトルラン（往復持久走） 17
2. コンディショニングチェックシート実施要領 19
(1) 自分自身の身体のことやスポーツ習慣に関する質問 19
(2) 上肢のチェック-1 19
(3) 上肢のチェック-2 20
(4) 上肢のチェック-3 20
(5) 体幹のチェック-1 21
(6) 体幹のチェック-2 22
(7) 体幹のチェック-3 22
(8) 下肢のチェック-1 23
(9) 下肢のチェック-2 23

運動適性テストII　測定マニュアル

●測定方法

(1-1) 立ち幅とび



1) ねらい

主として跳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を用意する。

3) 方法

① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の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。

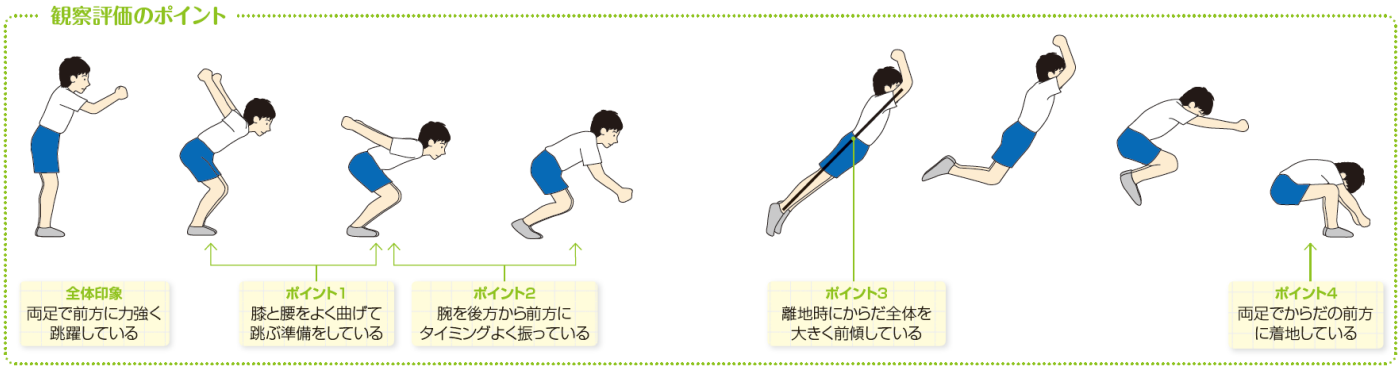
② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

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と計測が容易になる。

※本項目は文部科学省が定める「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

(1-2) 跳動作の観察評価



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総合的に見て、全体的な動きの印象（全体印象）を 3 段階（A、B、C）で判定する（A：成熟型/よい動き、B：A と C の間/まあよい動き、C：未熟型/よくない動き）。次に、跳動作のポイントとなる身体の部分的な動き（部分観点）について、それぞれ満足しているか否か（○か×）を判定する。

＜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) 評価上の注意

立ち幅とびを実施し、跳躍距離を測定する際に、同時に観察評価を行っても良いです。

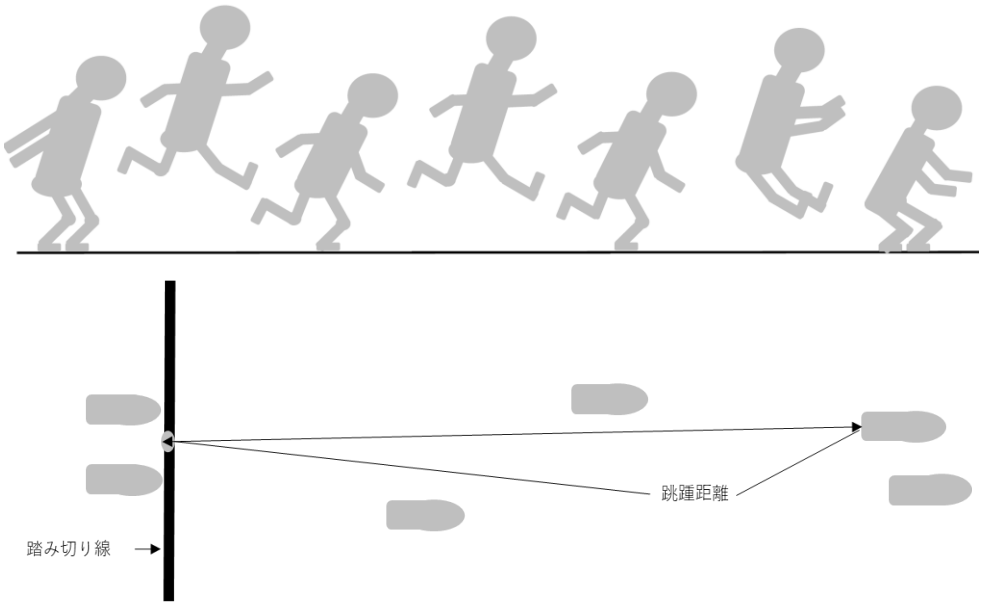
全体印象では「両足で前方に力強く跳躍している」かを判断します。前方に向かって全身が勢いよくとび出している様子が観察されればよい動きだといえます。

からだの部分の動きや様子については、まず「膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている」かを見ます。多くの場合、この動きと同時に振り出す腕も後方に引かれています。次に「腕を後方から前方にタイミングよく振っている」かを見ます。未熟な動作パターンでは、とび出すときに腕を前方に振り出せず、むしろ後方に引いてしまう動作がよく見られます。次に「離地時にからだ全体を大きく前傾している」かを見ます。この動きは立ち幅とびの跳躍距離を伸ばすために重要なポイントとなります。最後に「両足でからだの前方に着地してい

る」かを見ます。からだを前屈させて、着地する足の地点をできるだけ前方にすることで跳躍距離を伸ばすことができます。腕を振り出しながら全身を伸ばして空中にとび出し、それを屈体させて着地する、という一連の動きがダイナミックにできるとよい印象の動きとなります。立ち幅とびは単にパワーだけでなく、上下肢および全身の協調性が大切な動作です。

全体印象による評価では、「まあよい（B 評価）」以上と評価されるのは 1 年生で約 90%に達しており、動きは幼児期に急激に変化します。A 評価は、1 年生から 4 年生にかけて増加し、4 年生では男子で約 50%、女子で約 40%ほどです。各ポイント（観点）の動きでも、幼児期に急激な向上を示し、1 年生から 4 年生にかけてさらに緩やかに向上していき、4 年生で約 70%になります。観点の一つの「離地時にからだ全体を大きく 前傾している」については、男女に少し差があり、小学生では各学年とも男子のほうが女子を 10%程度上回っており、からだを前に倒しこみながら低くとび出していく動きには男女で違いが見られるようです。（ACP ガイドブックより転載）

(2) 立ち3段とび



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を用意する。

3) 方法

① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の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

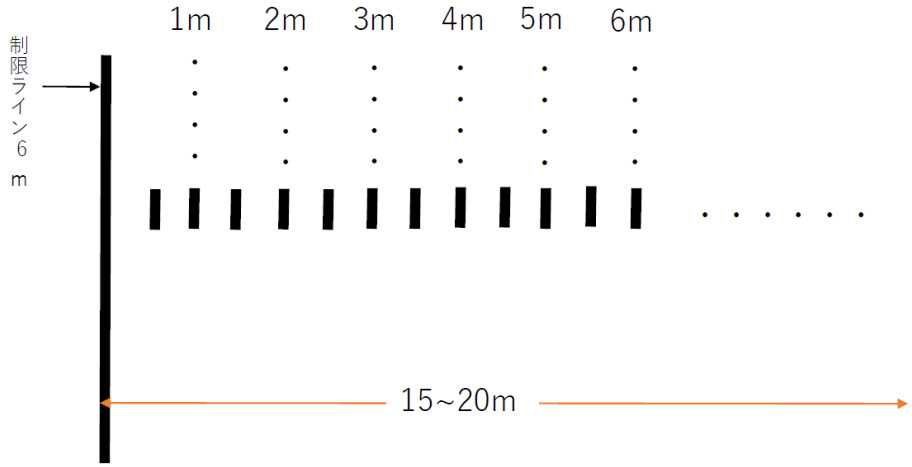
① 踏み切りから2歩跳躍を行った後、身体が床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照)。
② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
③ 2回実施して良い方の記録をとる。

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と計測が容易になる。

運動適性テストⅡ　測定マニュアル

(3-1) ボール投げ（幼児）



1）ねらい

主として投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。
（50 ㎝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

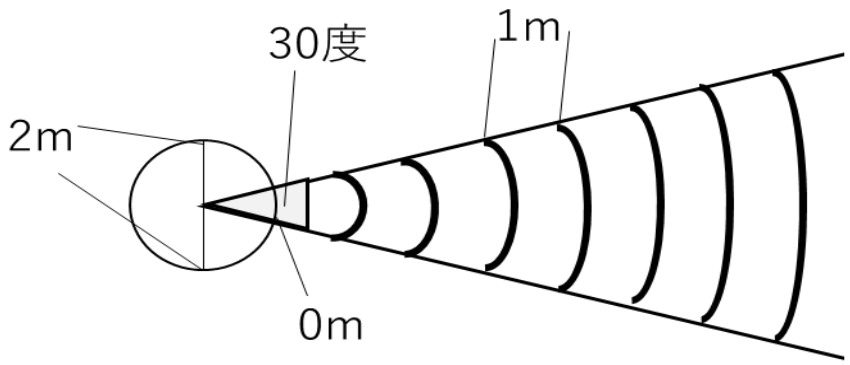
① その場で片足をあげて投げても良い。ただし制限ラインを踏み越してはいけない。

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。

※本項目は幼児運動能力研究会が定める「MKS 幼児運動能力検査」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属幼稚園・保育所等で MKS 幼児運動能力検査に定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

(3-2) ボール投げ（小学生以上）



1) ねらい

主として投力を評価するテストである。

2) 準備

平坦な地面上に直径２ｍ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１ｍ間隔に描く。

小学生(6 歳～11 歳)：ソフトボール１号（外周 26.2cm～27.2cm、重さ 136g～146g）

中学生以上(12 歳～19 歳)：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１ｍ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。

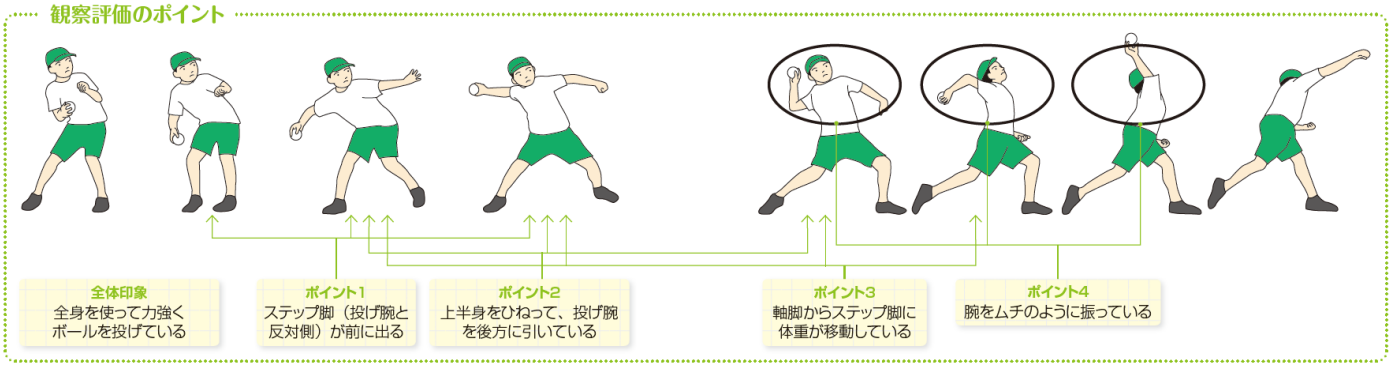
5) 実施上の注意

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。

※本項目は文部科学省が定める「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

(3-3) 投動作の観察評価



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 補助者は投動作を総合的に見て、全体的な動きの印象（全体印象）を 3 段階（A、B、C）で判定する（A：成熟型/よい動き、B：A と C の間/まあよい動き、C：未熟型/よくない動き）。次に、投動作のポイントとなる身体の部分的な動き（部分観点）について、それぞれ満足しているか否か（○か×）を判定する。

＜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) 評価上の注意

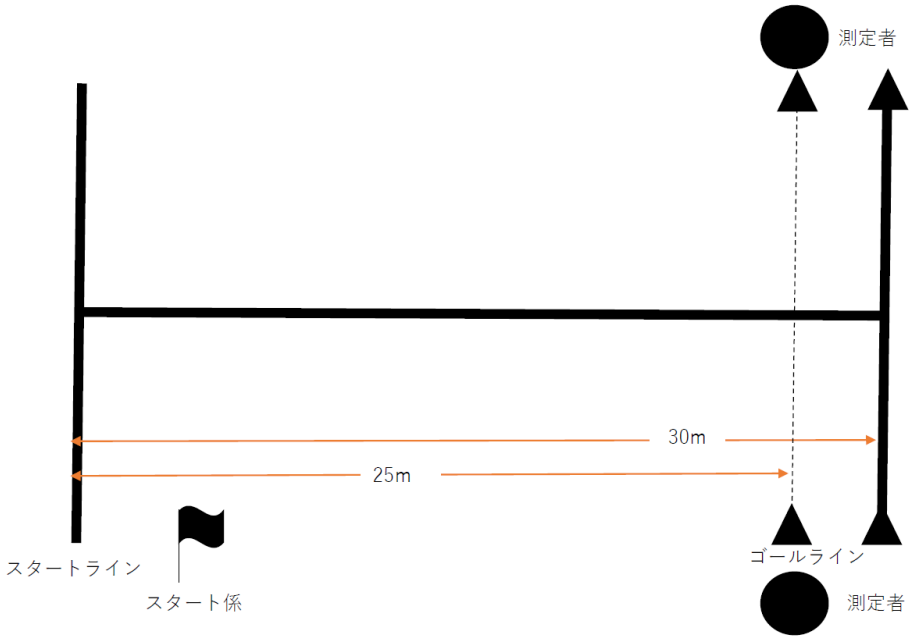
ハンド（ソフト）ボール投げを実施し、投球距離を測定する際には、同時に観察評価を行ってもよいです。全体印象では「全身を使って力強くボールを投げている」かを判断します。全身をバランスよく使って、ボールを斜め上方に力強く投げ出すことができるとよいでしょう。

からだの部分の動きや様子については、まず「ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る」かを見ます。幼児では両足をそろえて、あるいは投げ腕と同じ側の足を踏み出す例がよく見られます。次に「上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている」かを見ます。胸が投げ腕側の側方を向く（右利きなら右側を向く）よ

うに、腕を後ろに引くことができると、上半身がひねりやすくなります。幼児期には、動作の最初に上半身のひねりがほとんどなく、肘を屈曲させ、それを伸展させることによってボールを投げ出すといった未熟な動作パターンがよく見られます。次に「軸脚からステップ脚に体重が移動している」かを見ます。両脚を前後に踏み出していても、投げるときに前方（ステップ脚）への体重移動 がないとボールを遠くに投げることはできません。「腕をムチのように振っている」かどうかは、ボール投げの動きの完成度をはかる観点といってもよいでしょう。具体的な動きでいえば、ボールのリリース前に投げる方向に向かって、肩がリードして腕やボールが遅れて出てくるような動きになります。全身を使った力強い動きの印象を導き出す大きな要素といえます。これらの評価のポイント（観点）は、おおよそボール投げの習熟過程に沿った項目になっています。

投動作は、最も男女の差が大きい動きです。全体印象による評価では、男子は幼児期に急激に動作が向上し、1 年生で約 50%が「よい（A 評価)」、 4 年生では 80%を超えます。「まあよい（B 評価)」以上であれば 1 年生で 約 95%に達し、4 年生では 100%にさらに近づきます。一方、女子では、幼児期から 4 年生にかけて年齢とともに向上して「まあよい（B 評価)」 以上は 1 年生で約 60%、4 年生で約 95%になります。しかし、「よい（A 評価)」は幼児ではほぼ 0%、4 年生でも 50%程度と低い値です。ポイントとなる観点についても同様で、男女差が大きい項目です。(ACP ガイドブックより転載)

(4-1) 25 メートル走（幼児）



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。

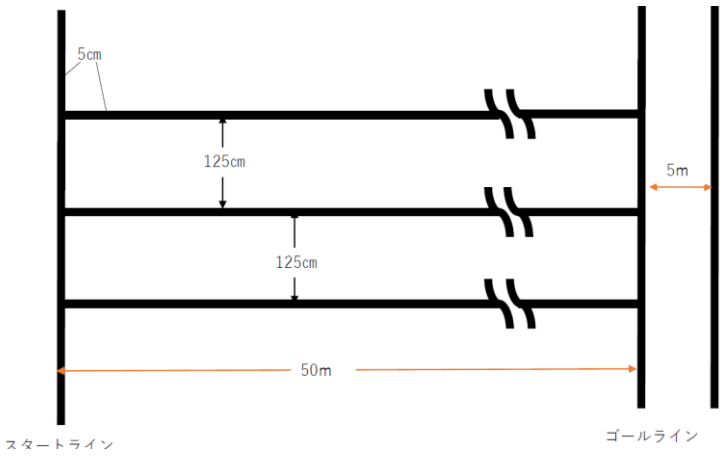
4）記録

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 測定者は 25m 地点に立ち、計測するが、安全性を確保するため、幼児が 25 メートル地点で立ち止まらないように補助者が 30m 地点に立ち待ち構える等しても良い。

(4-2) 50 メートル走（小学生以上）



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 スタートはスタンディングスタート（小学生）、クラウチングスタート(中学生以上)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

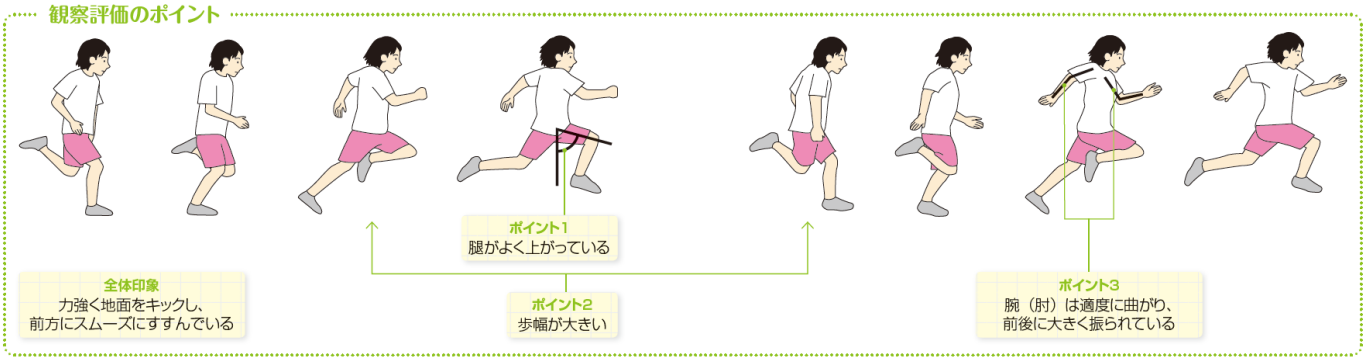
① スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
② 記録は 1 /10 秒単位で測る。
③ 実施は 1 回とする。

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。

※本項目は文部科学省が定める「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

(4-3)走動作の観察評価



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 補助者は走動作を総合的に見て、全体的な動きの印象（全体印象）を 3 段階（A、B、C）で判定する（A：成熟型/よい動き、B：A と C の間/まあよい動き、C：未熟型/よくない動き、)。次に、走動作のポイントとなる身体の部分的な動き（部分観点）について、それぞれ満足しているか否か（〇か×）を判定する。

＜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）評価上の注意

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、同時に観察評価を行ってもよいです。50m 走では、中間地点（20～30m）付近の動作を中心に観察します。全体印象として「力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる」かを判断します。進行方向にぐんぐんすすんでいく様子が観察されればよい走りだといえます。全体印象は、「A：よい」「B：まあよい」「C：よくない」 の 3 段階で評価をします。

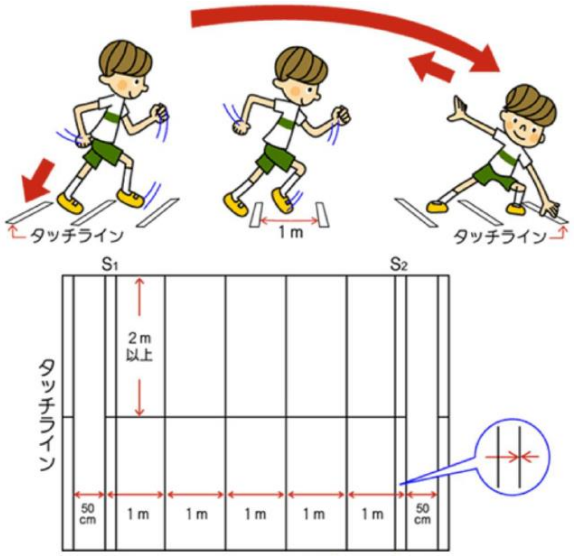
からだの部分の動きや様子については、脚の動きに着目して、「腿がよく上がっている」「歩幅が大きい」という 2 つのポイントを観察します。腿がよく上がっていて、大きくテンポよく前方に脚が運び出されているのがよい動きだといえます。幼児期の子どもや、動きの未熟な子どもには、ちょこちょこと細かく脚を運ぶような走り方が見られます。

もう一つのポイントは腕振りです。「腕（肘）は適度に曲がり、前後に大きく振られている」かどうかに着目します。腕が大きくしっかり振られていることは、歩幅の大きさにも関係するとともに、全身（上肢と下

肢）のバランスのよい大きな走りの印象を受けます。これら部分の観点については、それぞれ「○」「×」で評価をします。

全体印象による評価では、4 年生で約 85%が「まあよい（B 評価）」以上と評価されます。ただし、A 評価は 40～50%程度となります。各ポイント（観点）の動きでは、2、3 年生に向かって腿が上がるようになり、歩幅も広がり、約 70%がよい動きを獲得できています。それに比べて腕の振り方は、年齢を問わず 50～60%で推移し、変化があまり見られません。脚の運びは年齢とともに改善していく傾向にあるのに対し、腕振りに関しては改善の余地を残したままである場合が多いようです。（ACP ガイドブックより転載）

(5) 5 メートル時間往復走



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。

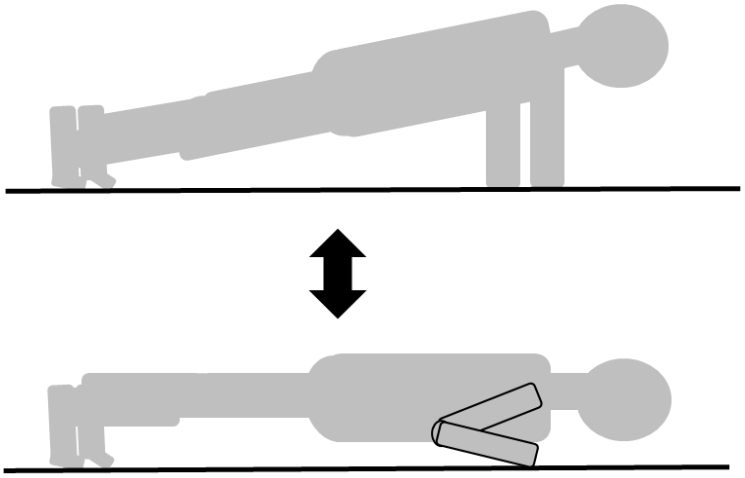
④ 距離は「タッチの数×5 メートル」に最後の折返し線から前足の位置までの距離を加えて測る。

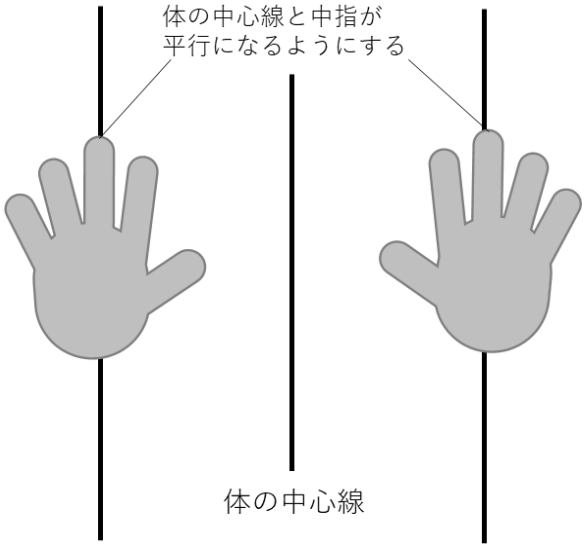
⑤ 折り返し地点で"止め"の合図となった場合、タッチ後は折返したものとし、タッチ以前は前足の位置を記録とする。

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。

(6-1) 腕立て伏せ





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、両脚をそろえて伸ばし、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。また、床についた両手の中指が体の中心線と平行になるようにする。

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、そこでやめる。

※本方法で 1 回も腕立て伏せを行うことができない場合は、27 ページに定める方法で腕立て伏せを実施する。

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。

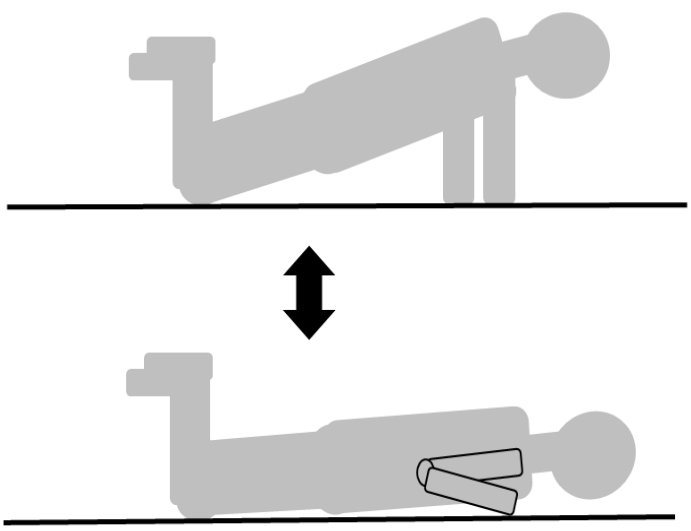
5) 実施上の注意

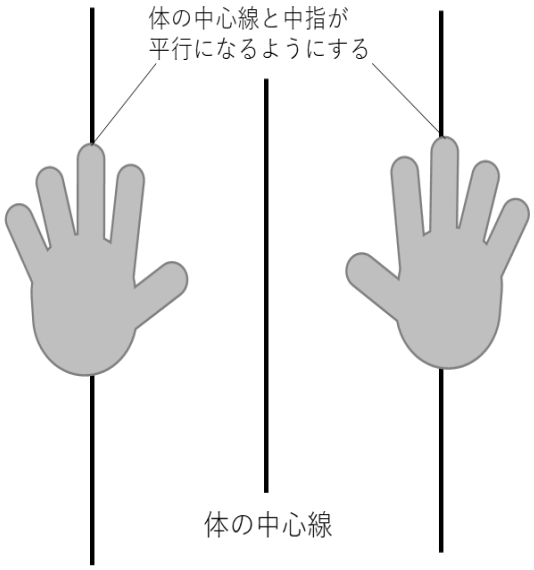
① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。

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。

(6-2) 腕立て伏せ　膝つき





1) ねらい

主として腕の力を評価するテストである。

※26 ページに定める腕立て伏せの方法で、1 回も行うことができない場合に実施する。

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、両脚をそろえて膝を約 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。また、床についた両手の中指が身体の中心線と平行になるようにする。

※これ以降の方法・記録・実施上の注意は腕立て伏せと同様である。

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。

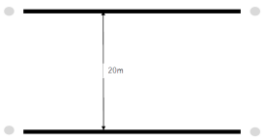
5) 実施上の注意

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。

(7) 20 メートルシャトルラン（往復持久走）



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。

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。

運動適性テストII　測定マニュアル

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

※本項目は文部科学省が定める「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

2. コンディショニングチェックシート実施要領

(1) 自分自身の身体のことやスポーツ習慣に関する質問

1) ねらい

自分自身の身体のことやスポーツ習慣について確認を行う。

2) 方法

それぞれの質問項目に対して、当てはまるものにチェックをつける。

○身体を動かして行うチェック

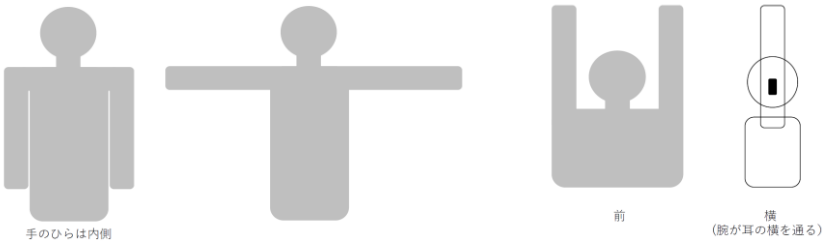
(2) 上肢のチェック-1

1) ねらい

肩関節の外転痛の有無を確認する。

2) 実施方法

真っ直ぐ立った状態から腕を外に開き、両腕を真っ直ぐ上にあげることができるか確認する。



3) 評価方法

○：痛みなくできる。

△：肩・肘に痛みはあるができる。

×：肩・肘に痛みがあり上げることができない。

(3) 上肢のチェック-2

1) ねらい

肩関節周囲筋群の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



① 背筋をのばし、片方の腕を上から、もう一方の腕を下から背中へまわし、肘を曲げる。
② 背骨にそって両手を近づけ、左右の中指がふれるように近づける
③ 肩周辺に痛みを感じたり、これ以上近づけられないところで止め、手が触れるかを確認する。
④ 右腕、左腕を入れ替えて同じ動作を行う。

3) 評価方法

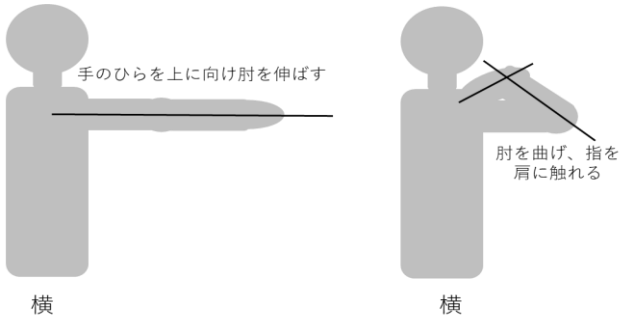
○：背骨にそって両手を近づけた際、左右の中指が触れられる。
×：背骨にそって両手を近づけた際、左右の中指が触れらない。

(4) 上肢のチェック-3

1) ねらい

肘関節の可動域を確認する。

2) 実施方法



① 手のひらを上に向けたまま肘がしっかり伸びるかを確認する。。
② 肘を曲げ、指で肩に触れられるかを確認する。

3) 評価方法

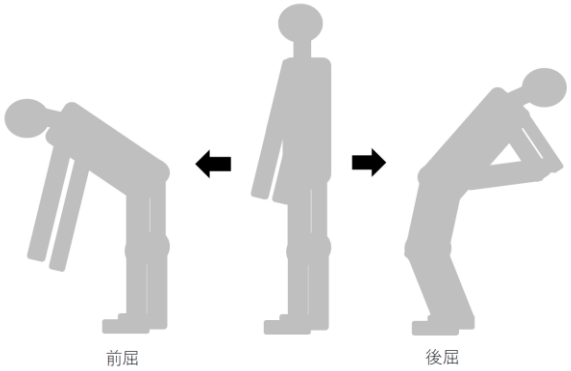
○：腕を伸ばすことができ、肘を曲げることもできる。
×：肘を伸ばせない、または肘を曲げられない。

(5) 体幹のチェック-1

1) ねらい

腰部の痛みの有無を確認する。

2) 実施方法



① 腕は自然に下にさげたまま、真っ直ぐ前を見て立つ。

② 【前屈】

手先が床に近づくように体を倒す。また、膝が曲がらないように注意する。

③ 【後屈】

腰に手を当て、身体を後ろへ倒す。

④ 前屈、後屈ともに腰や脚に痛みが出たらそれ以上動きを行うことをやめる。実施者は膝を伸ばして座り、腕を真っ直ぐ身体の前に伸ばす。

3) 評価方法

○：痛みなく前屈及び後屈ができる。

△：腰や脚に痛みやしびれ、違和感はあるができる。

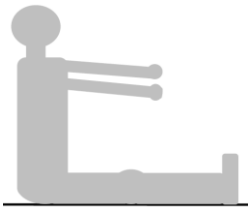
×：腰や脚に痛みやしびれ、違和感がありできない。

(6) 体幹のチェック-2

1) ねらい

腰背筋群の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



①実施者は膝を伸ばして座り、腕を真っ直ぐ身体の前に伸ばす。
②肘は曲げずに胸を太ももに近づけるように上体を倒す。
③肘、膝が曲がらないようにする。

3) 評価方法

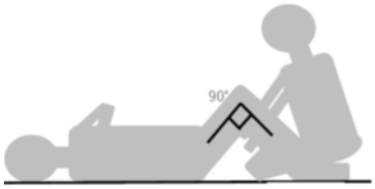
○：両手で足の裏を無理なく触ることができる。
△：両手で、足首をつかむことができる。
×：両手で、足首をつかむことができない。

(7) 体幹のチェック-3

1) ねらい

腹筋の筋力を確認する。

2) 実施方法



① 床の上で仰向けになり、両膝を約 90° 曲げる。
② 膝の角度を変えずに、反動を付けず上体を起こす。
③ 上体を起こした後は背中（肩甲骨）が床につくまで上体を倒す。
④ なるべく反動を使わずに、肘で膝を触れる。
⑤ 肘で膝を触れることができた人はテストを終了する。 肘で膝を触れることができなかった人は、10 回続けて両手で太腿を擦るテストを行う。

3) 評価方法

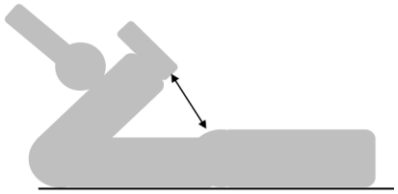
○：肘で膝を触れることができる。
△：10 回続けて両手でふとももを擦ることができる。
×：10 回続けて両手でふとももを擦ることができない。
※ ○の場合は、新体力テストにおける上体起こしの回数も併せて記入する。
※ 上記のチェックを行った際に、体幹に痛みや違和感が生じたかを確認する。

(8) 下肢のチェック-1

1) ねらい

大腿前面の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



① 実施者はうつ伏せになり、片方の脚の膝を曲げる。
② 補助者は、実施者の足首のあたりを持ち、かかとをお尻に近づけるように押す。
③ 補助者は反対の手で「かかと」と「お尻」の間に手を入れ距離を測定する。
④ 実施者は力を抜き、お腹や股関節、膝が床から浮かないようにする。実施者はうつ伏せになり、片方の脚の膝を曲げる。

3) 評価方法

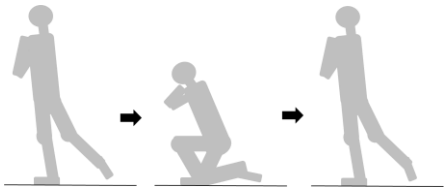
○:「かかと」と「お尻」を付けることができる。
△:「かかと」と「お尻」の間が人差し指～小指までの指 4 本分程度離れている
×:「かかと」と「お尻」の間が人差し指～小指までの指 4 本分以上（握り拳 1 つ分）離れている。

(9) 下肢のチェック-2

1) ねらい

脚筋力を確認する。

2) 実施方法



① 片脚立ちの状態から、浮いている脚の膝が地面につかないようにしながらしゃがみ込む。
② 可能な限り反動を使わずに立ち上がる。
③ 片脚で立ち上がったままの姿勢を 3 秒間保持する。

3) 評価方法

○：片脚でしゃがみ込み、立ち上がることができる。
△：片脚でしゃがみ込みこむことはできるが、立ち上がることができない。
×：片脚でしゃがみ込めない。
※ 上記のチェックを行った際に、体幹に痛みや違和感が生じたかを確認する。