

体力テストワンポイントアドバイス

握力 (kg)

声を同時に!
せーの
「ギュ〜!!」



リラックスして
1、2、3、フー
息を止めずに行おう!

長座体前屈 (cm)



グラグラしないように、
両腕や太ももなどを使って
しっかりと固定しよう!
お腹を見ながらスピードに
乗ってやろう!

上体起こし (回)



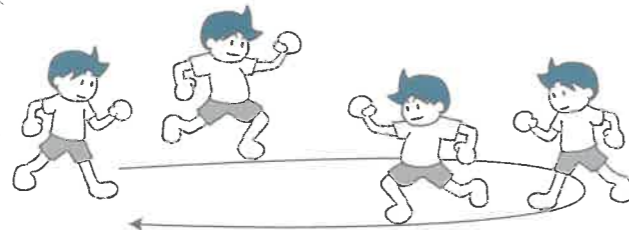
低い姿勢で
最小限の横移動だよ!
左右のラインは
踏めばOK!!

反復横とび (点)



電子音に合わせて
走る方が疲れにくいよ!
ラインは足で踏めばOK!

20 mシャトルラン (回)



呼吸は短く!
2度吸って2度吐く。
(ハッハッ・フッフッ)
少し速めスピードで走り始め、
苦しくなったら
ペースを調整しよう!

持久走 (分・秒)



50 m走 (秒)

腕を前後に大きく、
素早く降り続け、少し大股気味で
走ってみよう!
55mラインまで力を抜かずに
走りきろう!!



投げる直前に
ボールを持っていない方の
腕を前に出し、
投げる方の腕はムチのようにならせて、
勢いよく投げよう。
校舎や木など、目印を決めて
投げよう!!

ハンドボール投げ (m)



立ち幅とび (cm)

腕を大きく振り、
ひざも深く曲げて
反動をつけて
体全体で跳ぼう!

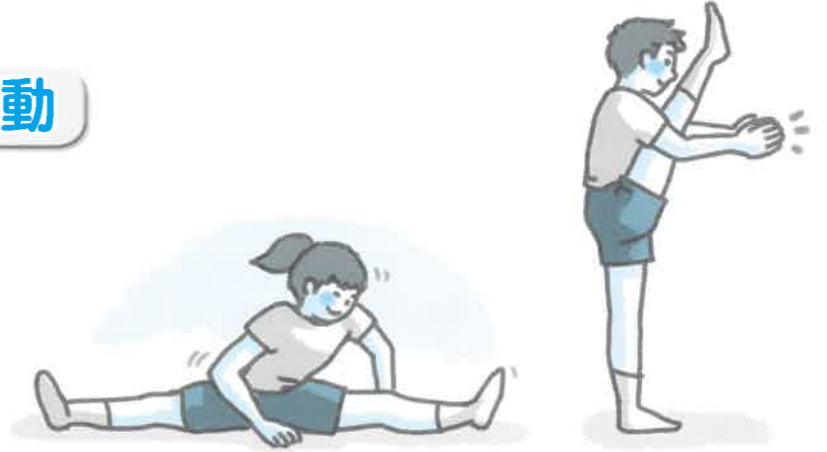


体力を高める運動の例

体力テストの結果から、自分に不足している体力・運動能力をとらえ、運動計画を立てて、
毎日の生活の中でバランスよく体力を高めていきましょう。
まず、体力要素ごとにどんな運動が効果的か、紹介します。

1 柔軟性を高める運動

ストレッチング など



2 敏しょう性や瞬発力を高める運動

ジグザグジャンプ ダッシュ なわとび
ボール投げ サイドステップ
クロスステップ
など



3 筋力を高める運動

ハーフスクワット
腕立て屈伸
上体起こし
懸垂
メディシンボール投げ
ジャンプ系運動
など



4 持久力を高める運動

ウォーキング ジョギング
エアロビクス 水泳
サイクリング
球技スポーツ
など

