

# 体力・運動力アップ トレーニング



監修

ナカムラチャイルドスポーツ  
中村勝也 先生

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

子どもの体力・運動能力の状況を把握し、向上に活かされるように行われているスポーツテスト。名称や実施種目に違いはありますが、1964年から行われています。1998年からは、「新体力テスト」として、8項目を実施。どれもが運動能力の基本となる種目です。そこで、このコーナーでは「新体力テスト」の種目の記録アップを目標に、バランスの取れた体づくりを目指します。ぜひ、親子で取り組んでください。

## 今日は 新体力テストって？

第1回目はどんな種目があり、どういう力が調べられているのか、今の小学生はどれくらいなのかを紹介します。目標を設定することでやる気がアップ！ また、育てている力、動かしている部位、使っている筋肉を意識すると効果がアップします！

### 新体力テスト項目と運動特性

#### 項目

- \* 50m走
- \* 20mシャトルラン
- \* 立ち幅とび
- \* ボール投げ
- \* 握力
- \* 上体起こし
- \* 長座体前屈
- \* 反復横とび

#### 項目の運動特性

\* 新体力テストが測定する運動特性（活用シート）から



### 小学生の新体力テスト平均値

\* 体力・運動能力調査 平成28年度（スポーツ庁）

種目	50m走 (秒)		20mシャトルラン (折り返し数)		立ち幅とび (cm)		ボール投げ (m)		握力 (kg)		上体起こし (回)		長座体前屈 (cm)		反復横とび (点)*	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
6歳	11.51	11.76	19.22	16.37	114.36	107.41	8.67	5.8	9.44	8.81	11.64	11.25	26.26	28.23	28.13	27.51
7歳	10.65	10.99	28.69	22.73	126.34	117.82	12.26	7.58	11.22	10.4	14.56	13.87	27.85	30.81	32.2	31.15
8歳	10.01	10.38	38.52	29.23	136.25	127.59	15.89	9.83	12.81	12.03	16.48	15.98	29.28	32.47	36.26	35.03
9歳	9.61	9.88	48	38.49	145.26	138.89	20.32	12.06	14.94	14.04	18.71	17.87	30.34	34.13	39.66	37.95
10歳	9.21	9.45	57.48	45.59	153.72	148.01	23.54	14.13	16.96	16.41	20.81	19.32	33.18	36.93	43.98	41.95
11歳	8.79	9.16	65.5	50.47	166.55	156.41	27.21	16.47	19.76	19.7	22.66	20.54	36.03	40.12	46.7	43.88

\*反復横とびは線を両足でまたいだときを1点とカウントします。