

親子でチャレンジ！新体力テスト！

おうちの中でもできるよ！

30秒間で何回できるかな？

じょうたい お

上体起こし

ひあごを引きながら、
せなかまる
背中を丸くしてや
ってみよう

いきお
テンポよく、勢い
をつけてやってみ
よう



ひど
おさえている人は、足が
うご
動かないようにしっかりおさえよう



せなか
背中をつけないのはダメ！
頭を押さけるので、おさえている人は頭を出さない！

☆全国と京都市の平均☆（目指せ！全国平均！） H30年度

(回)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
全国	12.06	14.69	16.68	18.52	20.61	22.98
男 京都市	11.85	13.37	15.17	17.22	19.01	20.98
**小						
女 全国	11.47	13.77	15.76	17.97	19.39	21.10
京都市	10.06	12.31	14.47	15.83	17.55	19.30
**小						

長座体前屈

いき
大きく息をす
いこみ、「ニヤ
一」や「フウ
一」と息をは
きながら指先
を遠くにのば
そう



箱を何cm
向こうへ
押せるかな？

頭・背中・腰を壁につけた

きるく
記録をはかる前に、ストレッチ
をしよう

ひざを曲げてはだめ！勢いをつけてはダメ！

☆全国と京都市の平均☆（目指せ！全国平均！） H30年度

(cm)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
全国	25.85	27.68	30.07	31.08	33.78	35.49
男 京都市	26.65	29.15	30.34	32.28	34.02	36.46
**小						
全国	28.41	30.78	32.75	34.99	37.95	40.71
京都市	28.44	31.35	33.35	35.53	37.94	40.55
**小						

20秒間で何回できるかな？

反復横とび

3本のラインは1m間隔です。

あたま
頭はあまり動かさないようにしよう



さゆう
左右のラインを踏めばOKです。

足だけをのばして、無駄なくステップをしよう



はだしでの測定はダメ！上に跳んではダメ！

☆全国と京都市の平均☆（目指せ！全国平均！） H30年度

(点)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
全国	27.95	32.54	36.10	39.95	44.01	47.02
男 京都市	25.68	27.91	30.66	34.64	38.72	43.15
**小						
全国	26.83	31.05	34.62	38.68	42.00	44.63
京都市	23.84	26.72	29.15	32.49	36.65	40.90
**小						

立ち幅とび

どれだけ遠くに跳べるかな？

あたま
大きく頭をふり、腕が前にで出るタイミングでとぼう



着地をするときは、軽くひざを曲げ、足を前にだ出そう

はだし
膝からはみ出してもダメ！

☆全国と京都市の平均☆（目指せ！全国平均！） H30年度

(cm)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
全国	115.3	127.3	137.7	145.8	155.1	167.0
男 京都市	108.6	119.9	131.5	139.9	149.4	159.2
**小						
全国	109.0	118.6	129.4	141.1	148.0	158.5
京都市	101.2	111.6	122.4	131.8	141.8	150.2
**小						

表4-5 新体力テストの項目別得点表と総合評価表(総合評価基準)

男子						
得点	握力	上体起こし	握力	反復横とび	握力	上体起こし
10 26kg 以上	26回 以上	49cm 以上	50点 以上	80回 以上	8.0秒 以下	192cm 以上
9 23~25 23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8 20~22 20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7 17~19 18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6 14~16 15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5 11~13 12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4 9~10 9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3 7~8 6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2 5~6 3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1 4kg 以下	14cm 以下	17点 以下	7回 以下	13.1秒 以上	92cm 以下	4m 以下

女子						
得点	握力	上体起こし	握力	反復横とび	握力	上体起こし
10 25kg 以上	25回 以上	23回 以上	47点 以上	64回 以上	8.3秒 以下	181cm 以上
9 22~24 20~22	40~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8 19~21 18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7 16~18 16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6 13~15 14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5 11~12 12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4 9~10 9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3 7~8 6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2 4~6 3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1 3kg 以下	2回 以下	17cm 以下	16点 以下	13.3秒 以上	84cm 以下	3m 以下

総合評価基準	A	B	C	D	E
10歳	65以上	58~64	50~57	42~49	41以下

*総合評価は8種目全部実施した場合に判定します。
*体力合計点で判定します。

←新体力テストの得点表です。
各種目10点満点で得点化されますので、1つ上の得点を目指してみましょう！