

# 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

いきわく  
テンポよく、勢いをつけてやってみよう



おさえている人は、足が動かないようにしっかりとおさえよう



せなか

背中をつけないのはダメ！頭をさしつけるので、おさえている人は頭を出さない！

☆全国と京都市の平均☆（目標せ！全国平均！）H30年度

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

## 長座体前屈

ひあご  
大きく息をすいこみ、「ニヤー」や「フウー」と息をはきながら指先を遠くにのばそう



さ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☆（目標せ！全国平均！）H30年度

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

20秒間で何回できるかな？

はんぶくよこ

## 反復横とび

ひあご  
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



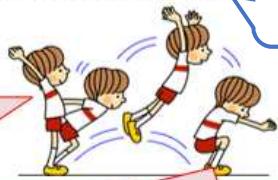
はだしての測定はダメ！上に寝んではダメ！

☆全国と京都市の平均☆（目標せ！全国平均！）H30年度

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

## 立ち幅とび

ひあご  
大きく腕をふり、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、足を前に出そう



膝から出るのはダメ！

☆全国と京都市の平均☆（目標せ！全国平均！）H30年度

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男	全国	115.3	127.3	137.7	145.8	155.1
	京都市	108.6	119.9	131.5	139.9	149.4
**小	全国	109.0	118.6	129.4	141.1	148.0
	京都市	101.2	111.6	122.4	131.8	141.8
女	**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		女子	
得点	種目	得点	種目
10	26kg 2回以上	49cm 50回以上	8.0秒以上
9	23~25 23~25	43~48 46~49	69~79 8.1~8.4
8	20~22 20~22	38~42 42~45	57~68 8.5~8.8
7	17~19 18~19	34~37 38~41	8.9~9.3 156~167
6	14~16 15~17	30~33 33~44	9.4~9.9 143~155
5	11~13 12~14	27~29 30~33	10.0~10.6 130~142
4	9~10 9~11	23~26 26~29	10.7~11.4 117~129
3	7~8 6~8	19~22 22~25	11.5~12.2 105~116
2	5~6 3~5	15~18 18~21	12.3~13.0 93~104
1	4kg 以下	14cm 以下	8~9 4~5

得点	階級	A	B	C	D	E
10歳	65以上	58~64	50~57	42~49	41以下	

総合評価基準（男子・女子共通）

\*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！