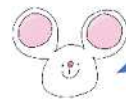


# 親子でチャレンジ！新体力テスト！



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

あごを引きながら、  
背中を丸くしてや  
ってみよう

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  
りおさえよう



背中をつけないのはダメ！  
重をぶつけるので、おさえている人は重を出さない！

☆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	
京都市	11.85	13.37	15.17	17.22	19.01	20.98	
※※小							
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							

## ちょうざ たいぜんくつ 長座体前屈

箱を何cm  
向こうへ  
押せるかな？

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



記録をはかる前に、ストレッチ  
をしよう

頭・背中・腰を壁につけた  
状態から始めます。



ひざを曲げてはダメ！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	
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							

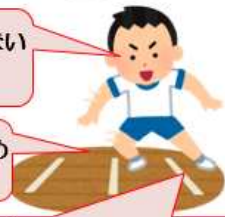
20秒間で  
何回できる  
かな？

## はんぷくよこ 反復横とび

3本のラインは  
1m間隔です。

頭はあまり動かさない  
ようにしよう

左右のラインを、踏め  
ばOKです。



足だけをのびして、無駄なくステップをしよう



はだしの着地はダメ！上に乗ってはダメ！

☆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	
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							

## た はば 立ち幅とび

どれだけ  
遠くに  
跳べるかな？

大きく腕をふ  
り、腕が前に  
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



膝からはみ出してはダメ！

☆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	115.3	127.3	137.7	145.8	155.1	167.0	
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	縦書き 体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト ボール投げ
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	40m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	2回以下	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	縦書き 体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト ボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	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	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価基準  
(男子・女子共通)

段階	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項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よう！