

# 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。



ひざの  
間をつけないのはダメ！  
頭をぶつけるので、おさえている人は頭をぶつけない！

☆全国と京都市の平均☆（目指せ！全国平均！）

|   | (回)   | 1年生   | 2年生   | 3年生   |
|---|-------|-------|-------|-------|
| 男 | 全国H30 | 24.63 | 28.26 | 30.35 |
|   | 京都市R1 | 22.30 | 25.18 | 27.74 |
|   | ★★中   |       |       |       |
|   | ★★下   |       |       |       |
| 女 | 全国H30 | 21.34 | 21.96 | 23.08 |
|   | 京都市R1 | 21.34 | 24.43 | 25.21 |
|   | ★★中   |       |       |       |
|   | ★★下   |       |       |       |

## ちようざたいせんくつ 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  
ー」や「フー  
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！）

|   | (cm)  | 1年生   | 2年生   | 3年生   |
|---|-------|-------|-------|-------|
| 男 | 全国H30 | 39.97 | 45.31 | 47.89 |
|   | 京都市R1 | 39.10 | 42.81 | 46.02 |
|   | ★★中   |       |       |       |
|   | ★★下   |       |       |       |
| 女 | 全国H30 | 44.14 | 47.39 | 48.66 |
|   | 京都市R1 | 42.63 | 44.21 | 47.06 |
|   | ★★中   |       |       |       |
|   | ★★下   |       |       |       |

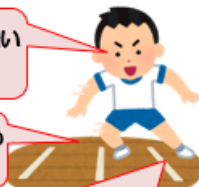
20秒間で  
何回できる  
かな？

## はんぶくよこ 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！）

|   | (点)   | 1年生   | 2年生   | 3年生   |
|---|-------|-------|-------|-------|
| 男 | 全国H30 | 50.32 | 54.19 | 56.85 |
|   | 京都市R1 | 46.63 | 50.09 | 52.89 |
|   | ★★中   |       |       |       |
|   | ★★下   |       |       |       |
| 女 | 全国H30 | 46.77 | 48.71 | 49.51 |
|   | 京都市R1 | 43.31 | 45.42 | 46.91 |
|   | ★★中   |       |       |       |
|   | ★★下   |       |       |       |

## 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。



膝が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！）

|   | (cm)  | 1年生    | 2年生    | 3年生    |
|---|-------|--------|--------|--------|
| 男 | 全国H30 | 182.78 | 203.56 | 215.59 |
|   | 京都市R1 | 176.26 | 191.95 | 207.45 |
|   | ★★中   |        |        |        |
|   | ★★下   |        |        |        |
| 女 | 全国H30 | 168.32 | 176.45 | 177.11 |
|   | 京都市R1 | 159.48 | 166.73 | 170.50 |
|   | ★★中   |        |        |        |
|   | ★★下   |        |        |        |

※ テストの得点表および順位表  
1. 項目別得点表により、各項目の得点とする。  
2. 各項目の得点を合計し、総合得点とする。

| 学年 | 種目    | 1年生    | 2年生    | 3年生    | 4年生    | 5年生    | 6年生    | 7年生    | 8年生    | 9年生    | 10年生   | 11年生   | 12年生   | 合計      |
|----|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 1  | 上体起こし | 24.63  | 28.26  | 30.35  | 32.45  | 34.56  | 36.67  | 38.78  | 40.89  | 42.90  | 44.91  | 46.92  | 48.93  | 300.00  |
| 2  | 長座体前屈 | 39.97  | 45.31  | 47.89  | 49.90  | 51.91  | 53.92  | 55.93  | 57.94  | 59.95  | 61.96  | 63.97  | 65.98  | 450.00  |
| 3  | 反復横とび | 50.32  | 54.19  | 56.85  | 58.90  | 60.91  | 62.92  | 64.93  | 66.94  | 68.95  | 70.96  | 72.97  | 74.98  | 450.00  |
| 4  | 立ち幅とび | 182.78 | 203.56 | 215.59 | 227.60 | 239.61 | 251.62 | 263.63 | 275.64 | 287.65 | 299.66 | 311.67 | 323.68 | 1800.00 |

| 学年 | 種目    | 1年生    | 2年生    | 3年生    | 4年生    | 5年生    | 6年生    | 7年生    | 8年生    | 9年生    | 10年生   | 11年生   | 12年生   | 合計      |
|----|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 1  | 上体起こし | 21.34  | 21.96  | 23.08  | 24.19  | 25.30  | 26.41  | 27.52  | 28.63  | 29.74  | 30.85  | 31.96  | 33.07  | 270.00  |
| 2  | 長座体前屈 | 44.14  | 47.39  | 48.66  | 50.67  | 52.68  | 54.69  | 56.70  | 58.71  | 60.72  | 62.73  | 64.74  | 66.75  | 450.00  |
| 3  | 反復横とび | 46.77  | 48.71  | 49.51  | 51.52  | 53.53  | 55.54  | 57.55  | 59.56  | 61.57  | 63.58  | 65.59  | 67.60  | 450.00  |
| 4  | 立ち幅とび | 168.32 | 176.45 | 177.11 | 189.12 | 191.13 | 193.14 | 195.15 | 197.16 | 199.17 | 201.18 | 203.19 | 205.20 | 1800.00 |

| 学年 | 種目    | 1年生    | 2年生    | 3年生    | 4年生    | 5年生    | 6年生    | 7年生    | 8年生    | 9年生    | 10年生   | 11年生   | 12年生   | 合計      |
|----|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 1  | 上体起こし | 21.34  | 21.96  | 23.08  | 24.19  | 25.30  | 26.41  | 27.52  | 28.63  | 29.74  | 30.85  | 31.96  | 33.07  | 270.00  |
| 2  | 長座体前屈 | 44.14  | 47.39  | 48.66  | 50.67  | 52.68  | 54.69  | 56.70  | 58.71  | 60.72  | 62.73  | 64.74  | 66.75  | 450.00  |
| 3  | 反復横とび | 46.77  | 48.71  | 49.51  | 51.52  | 53.53  | 55.54  | 57.55  | 59.56  | 61.57  | 63.58  | 65.59  | 67.60  | 450.00  |
| 4  | 立ち幅とび | 168.32 | 176.45 | 177.11 | 189.12 | 191.13 | 193.14 | 195.15 | 197.16 | 199.17 | 201.18 | 203.19 | 205.20 | 1800.00 |

←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