



体力測定マニュアル

～子どもたちの最大限の力を引き出そう～

大阪府教育庁 保健体育課



めつちや 体力測定マニュアル

～もくじ～

握力	→	1
上体起こし	→	2
長座体前屈	→	3
反復横とび	→	4
20mシャトルラン	→	5
50m走	→	6
立ち幅とび	→	7
ボール投げ	→	8
テストの得点表 および総合評価	→	9

1 握力

<準備物> 握力計

<計測方法>左右交互に2回ずつ実施、kg単位 kg未満は切り捨て
左右のよい記録を平均、kg未満は四捨五入

【計測をはじめる前に】

- ・握るグリップの調節方法を確かめよう。
- ・指の真ん中に、
グリップがくるように調節しよう。



やってみよう

○大きな声で「ぎゅーーっ!!」などと言って、力いっぱい握ってみよう。

○はかる直前に、反対の手をギューっと握ると、力が強くなるよ。

<注意事項>

- ・同じ手で、2回続けて実施させない。
- ・握力計は服や体に触れないようにさせ、ふりまわして計測しない。



※ 握力計が複数個あると、計測がスムーズになります。

<生活や運動・スポーツとの関連>

- ・鉄棒で、いろんな技ができるようになるよ。
- ・うんていをしっかり握って、どんどん渡ることができるよ。
- ・バットをしっかり握って、遠くへ飛ばすごことができるよ。
- ・綱引きで、綱をしっかり握って、引っ張ることができるよ。



鉄棒、うんてい、ろくぼく、のぼり棒、
お風呂の中でグーパー運動、雑巾しづり など

2 上体起こし

＜準備物＞ ストップウォッチ、マット。

＜計測方法＞30秒間、1回実施

仰向け→両肘が両太ももについて1回

押さえる人は
大事なサポーター



【計測をはじめる前に】

- ・ペアでしっかりと足が固定できているか確認しよう。



やってみよう

○背中を丸めて、勢いよく、そしてすばやく。

○押さえる人は、大事なサポーター。足をしっかり固定しよう。

○あごをひき、おへそを見て、30秒間あきらめないことが大切。

※ ペアの人は、回数を数えながら、応援もしてあげよう。

＜注意事項＞

- ・実施者と押さえている人の頭がぶつからないように。



＜生活や運動・スポーツとの関連＞

- ・バランスを崩さず、無駄なく走ることができるよ。
- ・逆上がりで、足があがるようになるよ。
- ・長時間立ったり、正しい姿勢を維持することができるよ。
- ・寝ているところから、体を起こすことが簡単にできるよ。



のぼり棒、短なわ、一輪車など
腹式呼吸や体幹トレーニングなども効果的

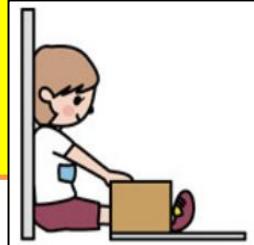
3 長座体前屈

＜準備物＞ 測定用の箱、1mものさし（メジャー）

＜計測方法＞2回実施、cm単位 cm未満は切り捨て

【計測をはじめる前に】

- ・壁に背中、お尻がぴったりついているか確かめよう。
- ・肘は伸びているか確かめよう。
- ・箱がスムーズに動くか、床を確認しよう。
- ・靴を脱いで、計測しよう。



やってみよう

- 計測前に、体をしっかり動かそう。
- しっかりストレッチをして、体をのばせるようにしよう。
- 息を「ふ～～っ」とはきながら、やってみよう。
- 前を向いているとフレーキがかかるから、あごを引こう。

＜注意事項＞

- ・頭をあげたり、足首を固定させない。
- ・手の指先で、箱を押し出したりしない。



＜生活や運動・スポーツとの関連＞

- ・運動をするときに、けがをすることが少なくなるよ。
- ・マット運動で、きれいな技ができるようになるよ。

継続的にストレッチをすることが、柔軟性を高める秘訣
お風呂上りなどに、テレビを見ながらでもストレッチを続けよう



4 反復横とび

＜準備物＞ ストップウォッチ、ラインテープ

＜計測方法＞20秒間、2回実施

　　ライン通過で1点　よい記録を記入

計測をはじめる前に

- ・床に100cm間隔で3本の平行線を引く。
- ・足の運び方を確認し、練習しておこう。

足だけ伸ばして、無駄なくステップ



やってみよう

- 重心を落とし、常に低い姿勢で。
- 頭は真ん中に残して足を遠くに伸ばし
　　ラインを踏もう。
- 左右のラインは、踏むだけでOK。
- 靴が滑らないように、実施前に靴底を
　　固くしほったきんでふこう。

＜注意事項＞

- ・ジャンプするような動きはさせない。
- ・ラインを大きく越えさせるような動きは、必要ありません。



＜生活や運動・スポーツとの関連＞

- ・ボール運動などで、すばやい動きができるようになるよ。
- ・すばやいフェイントもできるようになるよ。
- ・人や物にぶつかりそうになった時にすばやく避けられるよ。



鬼ごっこ、しっぽとり、ラダートレーニングなど

5 20mシャトルラン

＜準備物＞ テスト用CD、再生用プレーヤー、20mの平行線

＜計測方法＞ 電子音にあわせ、20mを走ることができた回数

走りも折り返しも無駄な力を使わない！！
省エネ

〔計測をはじめる前に〕

- ・電子音にあわせて
スピードコントロールをしよう。
(特にはじめのゆっくりのペースを知っておこう)



やってみよう

○あわてずに、電子音の間に合わせて同じ
スピードで走ろう。

○折り返しも、無駄な力を使わない。(ラインは
踏むだけでOK)

○ゆっくりのときは同じスピードで、まっすぐ折り返
そう。速くなったら折り返し後スピードアップは余
裕をもって。



＜注意事項＞

- ・健康状態には十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめよう。
- ・CDプレーヤーをフロアに置くと音がとぶ場合があります。

※ その場の雰囲気が大切！全員で応援し合うなど、子どもの力を引き出そう！

※ ペースメーカーがいると最初のペースがつかみやすい。

※ 折り返しのタイミングを先生が笛で合図すると走りやすい。

＜生活や運動・スポーツとの関連＞

- ・鬼ごっこなどで、長くにげることができるよ。
- ・マラソン大会などで、ラストスパートできるよ。
- ・長い階段や、坂道などでも平気だ！



鬼ごっこ、なわ跳び、水泳、持久走など

6 50m走

＜準備物＞ 50m直走路、スタート合図旗、ストップウォッチ、ホイッスル

＜計測方法＞1回実施、1/10秒単位 1/10秒未満は切り上げ



【計測をはじめる前に】

- ・スタートの合図を確認しておこう。
- ・スタンディングスタートの練習もしておこう。
- ・まっすぐ走れるように、ラインを引いておこう。



やってみよう

- スタート時は、姿勢を低く、徐々に上体をあげていこう。
- 腕は伸ばしすぎず、すばやく振ろう。
- ゴールの先に目標を立てて、ゴールを勢いよく走りぬけよう。
- ゴールの時は、胸をつきだしてゴールしよう。

＜注意事項＞

- ・スタート後、すぐに前傾姿勢をくずすと、スピードにのれません。
- ・ゴール直前にスピードを緩めると、タイムが悪くなります。

※ ゴール5m先に、コーンなどの目標物を置いて、ゴールを勢いよく走りぬけさせましょう。



＜生活や運動・スポーツとの関連＞

- ・速く走ることで、ゲームなどですばやく動くことができるよ。
- ・走り幅跳びなどで、助走を速く走ることで記録が伸びるよ。
- ・鬼ごっこで、スピードをつけてみんなに追いつくことができるよ。



鬼ごっこ、短距離走、走り幅跳び、走り高跳び、跳び箱、ボール運動など

7 立ち幅とび

＜準備物＞ 屋外：砂場、メジャー、砂ならし、踏切線

屋内：マット、メジャー、ラインテープ

＜計測方法＞2回実施、よい記録

cm単位 cm未満は切り捨て



【計測をはじめる前に】

- ・二重踏切りにならないようにしよう。
- ・屋内では、着地の際にマットが動かないように。



やってみよう

○深くしゃがみ、腕を大きく振り、着地は膝を抱え込もう。

○「せーの！」や、「いーち、にー、さん！」などと声を出すと、踏切と手の振りを合わせやすいよ。

＜注意事項＞

- ・腕の振りやしゃがみ込みが小さいと、力を全て発揮できません。
- ・必ずマットは固定し、動かないようにします。

- ※ 屋内で計測する方が、すべらず飛びやすいです。
- ※ 踏切線をT字にすると、計測がスムーズになります。
- ※ 目標のところに印をしたり、コーンなどを置くといい。



＜生活や運動・スポーツとの関連＞

- ・バスケットボールで、高いボールをとったりすることができます。
- ・なわとびなどで、高くジャンプしていろんな技ができるよ。
- ・体全体を上手に伝えると、多くのスポーツで役に立つよ。



長なわ、跳び箱、走り幅跳び、走り高跳び、バスケットボール など

具体的な練習：跳び箱の上からジャンプ→踏切板からジャンプ→マットの上からジャンプ

8 ボール投げ

＜準備物＞ ソフトボール（1号）、メジャー

＜計測方法＞2回実施、よい記録、m単位、m未満は切捨て

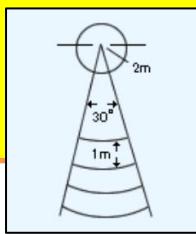


計測をはじめる前に

- ・2mの助走の間隔をつかんでおこう。
- ・投球フォームの確認をしておこう。
- ・キャッチボールもしておこう。



やってみよう



- 助走と腕の振りを大きく早くしよう。
- 投げ出す角度（約30°～35°）、目標物を見つけよう。
- 円の中でステップしながら投げると、遠くに投げられるよ。
- コーンなどの目印を置いて、目標を立てよう。

＜注意事項＞

- ・投球中、投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出でていけません。
- ・同じ手と足が、出てしまうフォームだと上手に投げられません。
- ・腕の振りが小さいと、遠くに投げられません。

※ 5mおきに、その距離を表す数字を地面に書いておくと便利。
※ 新品のボールより使いこなされて少し柔らかくなったボールの方が握りやすい。



＜生活や運動・スポーツとの関連＞

- ・ボール運動で、投げる習慣をつけよう！
- ・ラケットを使って、腕を大きく振ろう！

【練習方法】



←バトンスロー



←紙鉄砲



9 テストの得点表および総合評価

★6~11歳

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	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	得点
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	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
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	1

女子

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

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E