

体力アップシート (中学生用)



体力を高めよう！

みなさんが健康で明るく元気に生きていくためには、体力が必要です。体力は、日常的に運動やスポーツをすることで高まります。また、病気から身体を守り、より健康な状態を作っていくことにつながります。

体力を調べるために、新体力テストという方法があります。みなさんは、新体力テストの結果から、自分の体力を把握し、目標を立て、計画的・継続的に運動やスポーツに取り組んでいきましょう。

体育の授業以外で1週間に60分以上いろいろな運動やスポーツに親しみ、体を動かすことの爽快感を味わいながら体力を高めていきましょう。

名前	1年	組	番
	2年	組	番
	3年	組	番

体力とは？



体力には、身体的要素と精神的要素の二つの顔があります。また、身体的要素には、筋力、柔軟性、持久力等の「行動体力」と免疫力等の病気に抵抗していく「防衛体力」とがあり、それらをバランス良くはぐくむことが大切です。運動・スポーツで培う体力は身体的にも精神的にも健康な生活を支える大切なものです。

体力を高めるためのトレーニングには5つの原則があります。

- ①意識性 (トレーニングの目的は何なのか)
 - ②個別性 (個人の能力や特性に応じたトレーニングを)
 - ③全面性 (心身の機能が調和を保ちながら全面的に高まるように)
 - ④反復性 (規則的に繰り返すことが大切)
 - ⑤漸進性 (徐々にトレーニングの負荷を高めていく)
- これらの原則を理解して効果的に体力を高めていこう！

オリンピックについて学ぼう！

夏季オリンピック					
1896 アテネ	1900 パリ	1904 セントルイス	1908 ロンドン	1912 ストックホルム	1920 アントワープ
1924 パリ	1928 アムステルダム	1932 ロサンゼルス	1936 ベルリン	1948 ロンドン	1952 ヘルシンキ
1956 メルボルン	1960 ローマ	1964 東京	1968 メキシコシティ	1972 ミュンヘン	1976 モントリオール
1980 モスクワ	1984 ロサンゼルス	1988 ソウル	1992 バルセロナ	1996 アトランタ	2000 シドニー
2004 アテネ	2008 北京	2012 ロンドン	2016 リオデジャネイロ	2020 東京	2024 パリ
2028 ロサンゼルス	2032 ブリスベン				
冬季オリンピック					
1924 シャモニー・モンブラン	1928 サン・モリッツ	1932 レークプラシッド	1936 ガルミッシュ・パルチンゲルン	1948 サン・モリッツ	1952 オスロ
1956 コルチナ・ダンベッツォ	1960 スコートヘラー	1964 インスブルック	1968 グルノーブル	1972 札幌	1976 インスブルック
1980 レークプラシッド	1984 サラエボ	1988 カルガリー	1992 アルベールビル	1994 リレハンメル	1998 長野
2002 ソルトレークシティ	2006 トリノ	2010 バンクーバー	2014 ソチ	2018 ピョンチャン	2022 北京
2026 ミラノ/コルチナ・ダンベッツォ					

- ・五輪のマークってどんな意味があるのかな？
- ・4年に1回開催なのに、なかった年や2年後に開催されたときがあるんだね。なぜかな？
- ・パラリンピックはいつから始まったのかな？
- ・2020東京オリンピックはどんな新種目があるのかな？
- ・オリンピック・パラリンピックは中学生でも出場できるのかな？



個人の記録 新記録に挑戦!

学年	1年	2年	3年
握力	kg 点	kg 点	kg 点
上体起こし	回 点	回 点	回 点
長座体前屈	cm 点	cm 点	cm 点
反復横とび	点 点	点 点	点 点
20mシャトルラン 持久走	回・秒 点	回・秒 点	回・秒 点
50m走	秒 点	秒 点	秒 点
立ち幅とび	cm 点	cm 点	cm 点
ハンドボール投げ	m 点	m 点	m 点
得点合計 総合評価	※ABCDEを記入 点	※ABCDEを記入 点	※ABCDEを記入 点

新体力テスト得点表



男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5' 00"~5' 16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5' 17"~5' 33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5' 34"~5' 55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5' 56"~6' 22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6' 23"~6' 50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6' 51"~7' 30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7' 31"~8' 19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8' 20"~9' 20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3' 49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3' 50"~4' 02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4' 03"~4' 19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4' 20"~4' 37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4' 38"~4' 56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4' 57"~5' 18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5' 19"~5' 42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5' 43"~6' 14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6' 15"~6' 57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6' 58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

総合評価基準表 (男女共通)

段階	1年生	2年生	3年生
A	51以上	57以上	60以上
B	41~50	47~56	51~59
C	32~40	37~46	41~50
D	22~31	27~36	31~40
E	21以下	26以下	30以下

新体力テストと把握できる体力

要因	体力評価	新体力テスト項目
運動を発現する能力	筋力	握力
運動を持続する能力	全身持久力	20mシャトルラン 持久走
	筋力・筋持久力	上体起こし
運動を調整する能力	柔軟性	長座体前屈
	敏捷性	反復横とび
走能力	スピード	50m走
投能力	巧緻性・筋パワー	ハンドボール投げ
跳能力	筋パワー	立ち幅とび