

児童のみなさんへ



新体力テストは、走る力・跳ぶ力・投げる力や、すばやく動くこと、強い力を出すこと、長く体を動かすこと、体の柔らかさなどを知るために行います。あなたはどんな能力が得意でしょうか？

測定の結果は、お友達と比べるだけでなく、自分の中の得意な能力を見つけることが大切です。得意な能力を伸ばしながら、苦手なことにも積極的にチャレンジしていきましょう。

新体力テストの結果は、きちんととっておき、次に測定した結果と見比べて、どの能力がどれくらい伸びたのかをチェックすることが大切です。少しでも良い記録がだせるよう、みんなで楽しく遊んだり、運動をしてがんばりましょう！

体力しんだん結果				
学年	性別	測定日	あなたの体力がいこう	
4	男子	平成29年4月1日		
項目	単位	記録	平均値	偏差値
身長	cm	130.0	129.3	49.9
体重	kg	25.0	24.3	50.3
50m走	秒	10.0	10.4	55.3
立ち幅どし	cm	120	138.0	38.4
反復横跳び	回	25	27.7	45.3
20mシャトルラン	回	21	25.4	45.0
ソフトボール投げ	m	15	14.3	51.9
上体起こし	回	11	12.9	48.3
握力	kg	23	11.3	83.3
長座体前屈	cm	50	27.3	60.4

トレーニングについて	
走る力 (50m走)	短距離走は、スタートの瞬間の力や、最後の方の追い込み、上半身と下半身の協調などが必要で、途中から最後まで速く走る能力が重要です。このテストの結果を参考に、日々の練習で速く走る能力を伸ばしましょう。
跳ぶ力 (立ち幅どし)	跳ぶ力をつけるためには、腰・足首・膝の関節の力や、股関節のうまい使い、上半身と下半身の協調などが必要で、毎日少しずつ練習することが大切です。リラックスしながら練習を続けることが大切です。
投げる力 (ソフトボール投げ)	投げる力をつけるためには、腰・足首・膝の関節の力や、股関節のうまい使い、上半身と下半身の協調などが必要で、毎日少しずつ練習することが大切です。リラックスしながら練習を続けることが大切です。
持久力 (20mシャトルラン)	このテストは、一定ペースで走り続けることが大切です。スタート・ストップ・ストップ・スタートを繰り返すことから、ある程度の持久力が必要で、持久力をつけるためには、毎日少しずつ練習することが大切です。リラックスしながら練習を続けることが大切です。
柔軟性 (反復横跳び)	反復横跳びのような柔軟性には、腰・足首・膝の関節の力や、股関節のうまい使い、上半身と下半身の協調などが必要で、毎日少しずつ練習することが大切です。リラックスしながら練習を続けることが大切です。
握力 (握力)	握力をつけるためには、手・肘・肩の関節の力や、股関節のうまい使い、上半身と下半身の協調などが必要で、毎日少しずつ練習することが大切です。リラックスしながら練習を続けることが大切です。
柔軟性 (長座体前屈)	柔軟性をつけるためには、腰・足首・膝の関節の力や、股関節のうまい使い、上半身と下半身の協調などが必要で、毎日少しずつ練習することが大切です。リラックスしながら練習を続けることが大切です。



偏差値グラフ

全国の同学年のみんなと比べよう。
 は全国の子どもの平均。水色が自分の評価だよ。

測定値

自分の記録と全国の平均値。どれくらい違うかな？

5段階評価

能力を5段階で評価。
 めざせ5つ星！

トレーニング・総合アドバイス

能力を伸ばすためのいろいろなアドバイス。
 分からないところは保護者や先生に教えてもらおう。