

「新体力テスト」 学校での体育や健康に関する指導に！

体力テストの目的は、子どもの運動能力を計測し、その実態を把握することで、学校での体育や健康に関する指導に役立てるためとされています。学校での体育や健康に関する指導に役立てられるだけでなく、自分の子どもの運動能力を知るきっかけにもなると思います。日々の生活の中で、子どもの運動能力がどれぐらいか詳しく知ることはなかなかできないので、体力テストを受けることによって、それがわかるのは親にとってもありがたいことではないでしょうか。また、従来は「体力テスト」と呼ばれていましたが、平成10年より「新体力テスト」と呼ばれるようになりました。



- 握力** …… 筋力をみるための種目。握力計を力一杯握って計測します。
- 上体起こし** …… 筋力、筋持久力をみる種目。腹筋運動ですね。30秒間で計測します。
- 長座体前屈** …… 柔軟性をみる種目。長座姿勢から体を倒していき、その長さを計測します。
- 反復横跳び** …… 敏捷性（動作の素早さ）をみる種目。サイドステップをして計測します。
- 20m シャトルラン（往復持久走）**
 - …… 全身持久力をみる種目。音に合わせて、何回、線に到達したか計測します。
- 50m走** …… スピードをみる種目。50mの距離を全力疾走し、そのタイムを計測します。
- 立ち幅跳び** …… 跳躍力、瞬発力をみる種目。踏切り位置から跳び、その距離を計測します。
- ソフトボール投げ**
 - …… 投力、巧緻性（自分の身体を思うように操ることができる力）、瞬発力をみる種目。ソフトボールを投げ、その距離を計測します。

体力テストへ向けて練習するよりも、体力テストの結果をもとに、体力づくりに取り組んだり、点数が良かった項目の能力をさらに伸ばせるような運動を行ったりなど、今後の子どもの健康や体力づくりに役立てることができるよう取り組むことが大切です。小学生は、体育の授業や学校での活動、毎日の通学などを通してどんどん体力がついていきます。スクールに通ったり、特別にトレーニングをしたりしなくても、体力づくりは可能なのです。休みの日は、子どもと一緒に外で遊んだり、寝る前に「ちょっとストレッチしようか！」と誘ってみたり、普段の生活の中で、体を動かすことを意識するといいいと思います。子どもが体を動かすことが好きな場合は、一緒にランニングをしたりなど、少し本格的に運動をしたりするとさらに体力がつきますし、子どもも喜ぶでしょう。しかし、運動が苦手な子どもや、運動があまり好きではない子どももいますので、決して無理強いはいらないよう注意しましょう。子どもの体力に合わせて、楽しく体力づくりをすることが大切です。

