

令和8年度 滋賀県児童生徒の新体力テスト 実施要領

滋賀県教育委員会事務局 保健体育課

1 実施テスト種目

実施種目は「実施要項 2 実施テスト種目」を参照すること。

2 実施上の一般的注意

以下の注意事項は校種を問わず共通して適用する。校種固有の注意は（※）で示す。

共通事項（小・中・高等学校）
① 健康状態の確認と事故防止：テスト前に被測定者の健康状態を十分把握する。医師から運動を禁止・制限されている者、当日に発熱・倦怠感などの異常を訴える者は実施しない。 （※小学校）1年生は、健康診断実施後に行う。 （※小学校）低学年は、あらかじめテスト項目に関係する運動に慣らしておくことが望ましい。
② 正確な実施：テストは定められた方法のとおり正確に行う。
③ 準備・整理運動：テスト前後に各テスト項目に応じた適切な準備運動および整理運動を行う。
④ 場の整備・器材の点検：テスト前に場の整備と器材の点検を行う。計器（握力計・ストップウォッチ等）は使用前に検定することが望ましい。
⑤ 実施順序：複数種目を同日に実施する場合、20mシャトルランまたは持久走は最後に行う。
⑥（※小学校） <u>1～3年生の県指定校以外の学校は、ソフトボール投げを同心円弧によらず巻き尺で距離を直接計測してもよい。</u>

スポーツ庁通知に基づく実施上の留意事項

（令和8年4月9日付 スポーツ庁「令和8年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 実施要領」より）

- ⑦ 感染症対策や体育の授業における留意事項を踏まえ、実施すること。
- ⑧ 熱中症による事故を防ぐため、「熱中症を予防しよう（日本スポーツ振興センター）」等を参考に、十分な水分補給・日除け・換気など適切な措置を行うこと。
- ⑨ 調査中に異常を自覚した場合はすみやかに中止するよう事前に指示しておくこと。また、代替日の設定など各学校の状況に応じた適切な対応を行うこと。

3 各テストの実施要領

握力 小・中・高共通

【準備】

スメドレー式握力計

【方法】

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握りの幅を調節する。

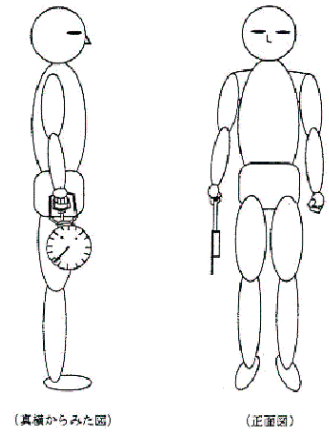
(2) 直立姿勢で両足を自然に開き腕を下げる。握力計を身体・衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる（振り回さないこと）。

【記録】

- (1) 左右交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位、キログラム未満は切り捨て。左右それぞれよい方を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

【注意】

- (1) 右→左の順に行う。
- (2) 同一被測定者に対して2回続けて行わない。
- (3) 握力計は児童用（6～11歳対象）の使用が望ましい。



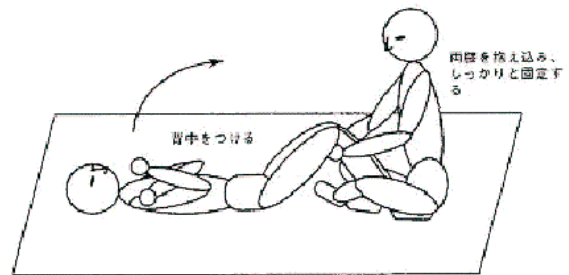
上体起こし 小・中・高共通

【準備】

ストップウォッチ、マット

【方法】

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握って両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は被測定者の両膝をおさえ固定する。
- (3) 「始め」の合図で、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こし、すばやく仰臥姿勢に戻す。この動作を30秒間できるだけ多く繰り返す。



【記録】

- (1) 30秒間の回数を記録する。仰臥に戻したとき背中がマットにつかない場合は回数としない。実施は1回。

【注意】

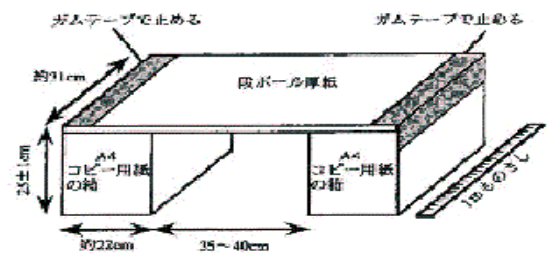
- (1) 両腕を組み両脇をしめる。仰臥姿勢では背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましく、両腕で両膝をしっかりと固定する。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないよう注意する。被測定者はメガネをはずす。



長座体前屈 小・中・高共通

【準備】

幅約22cm・高さ24cm・奥行き約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱等）、段ボール厚紙（横75～80cm×縦31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺等）
箱を左右約40cm離して平行に置き、上に段ボール厚紙をのせてガムテープで固定する。床から厚紙上面の高さは25cm（±1cm）。箱横にスケールを置く。

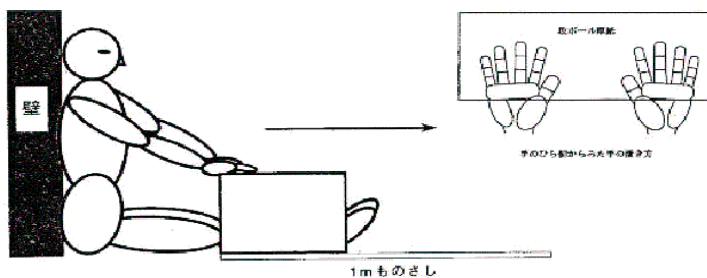


【方法】

- (1) 初期姿勢：両脚を両箱の間に入れ長座姿勢をとる。背・尻を壁にぴったりつけ、両手のひらを下にして厚紙の手前端に置く。胸を張り両肘を伸ばしたまま箱を手前に引きつけ背筋を伸ばす（足首の角度は固定

しない)。

- (2) 初期姿勢時、箱の手前の角にスケールの零点を合わせる。
- (3) 両手を厚紙から離さずゆっくり前屈し、箱を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。最大前屈後に手を離す(膝が曲がらないよう注意)。



【記録】

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。センチメートル単位、センチメートル未満は切り捨て。2回実施してよい方をとる。

【注意】

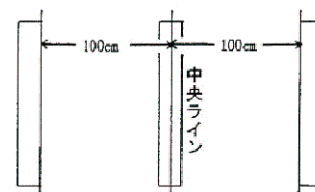
- (1) 前屈時に膝が曲がらないよう注意する。箱が真っ直ぐ前方に移動するよう注意する(ガイドレールを設けてもよい)。
- (2) 箱がスムーズに滑るよう床面の状態に注意する。靴を脱いで実施する。

反復横とび

小・中・高共通

【準備】

床に中央ラインを引き、その両側 100cm に平行ライン2本を引く。ストップウォッチ。



【方法】

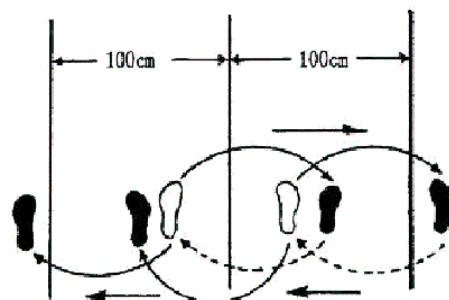
中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか踏むまでサイドステップ(ジャンプ不可)し、中央に戻り、さらに左側のラインを越すか触れるまでサイドステップする。この動作を20秒間繰り返す。

【記録】

各ラインを通過するごとに1点(右→中→左→中で4点)。2回実施してよい方をとる。

【注意】

- (1) 屋外の場合はよく整地された滑りにくい場所とする(コンクリート等の上は不可)。
- (2) 同一被測定者に対して続けて行わない。
- (3) 次の場合は点数としない。ア) 外側ラインを踏まなかった・越えなかったとき。イ) 中央ラインをまたがなかったとき。



20mシャトルラン(往復持久走)

小・中・高共通

【準備】

テスト用 CD (またはテープ) ・再生用プレーヤー。20m 間隔の平行線2本。ポール4本(平行線の両脇に立てる)。

【方法】

- (1) プレーヤーにより CD (テープ) 再生を開始し、5秒間のカウントダウン後の電子音でスタートする。
- (2) 電子音が鳴るたびに20m先の線に達し、足が線を越えるか触れたらその場で向きを変える。電子音の前に着いた場合は電子音を待ってから走り始める。
- (3) 電子音の間隔は約1分ごとに短くなる(走速度が増加)。できる限り電子音についていくようにする。
- (4) 速度を維持できなくなったとき、または2回続けて線に触れられなくなったときにテストを終了する。電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合えばテストを継続できる。

【記録】

テスト終了直前の折り返し総回数を記録する。2回続けて線に触れられなかった場合は最後に触れた折り

返し総回数を記録する。

※ 折り返し総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は「20mシャトルラン最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

【注意】

- (1) 電子音の鳴る時には必ずどちらかの線上にいるよう走速度をコントロールする。走り続けられなくなった場合は自発的に退くよう事前に指導しておく。
- (2) テスト前に足首・アキレス腱・膝などの柔軟運動を十分に行う。テスト後はクーリングダウンをする。
- (3) 被測定者に最初のランニングスピードを事前に知らせる。CD プレーヤーは音が飛ぶおそれがあるため走行場所から離して置く。
- (4) 医師の治療を受けている者や実施困難と認められる者はこのテストを実施しない。

持久走（男子 1500m・女子 1000m）

中・高等学校

【準備】

歩走路（トラック）、スタートの合図用旗、ストップウォッチ。

【方法】

- (1) スタンディングスタートの要領で行う。「位置について」「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろして合図する。

【記録】

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭・肩・手・足ではない）が到達するまでの時間を計測する。
- (2) 記録は秒単位、秒未満は切り上げ。1人1個のストップウォッチ使用が望ましい。実施は1回。

【注意】

- (1) トラックを使用することを原則とする。
- (2) 無理なペースで走らないよう指導し、各自の能力を考えて走るよう促す。テスト前後にウォーミングアップ・クーリングダウンをする。
- (3) 医師の治療を受けている者や実施困難と認められる者はこのテストを実施しない。

50m走

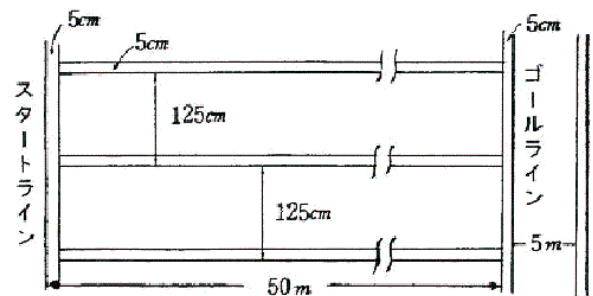
小・中・高共通

【準備】

50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

【方法】

- (1) 小学校はスタンディングスタート、中・高等学校はクラウチングスタートの要領で行う。「位置について」「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げて合図する。



【記録】

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭・肩・手・足ではない）が到着するまでの時間を計測する。1/10秒単位、1/10秒未満は切り上げ。実施は1回。

【注意】

- (1) 走路はセパレートの直走路とし、曲走路・折り返し走路は使わない。スパイク・スターティングブロックは使用しない。
- (2) ゴールライン前方5mのラインまで走らせる。

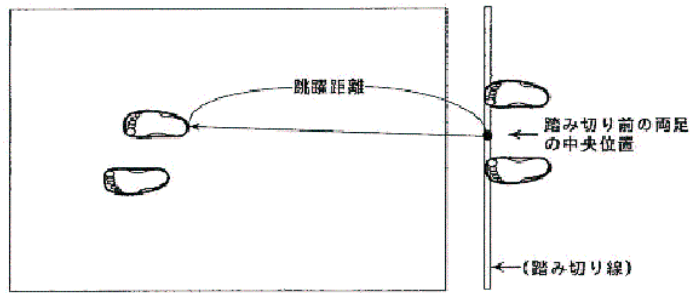
立ち幅とび

小・中・高共通

【準備】

屋外：砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。砂場の手前（30～100cm）に踏み切り線を引く。

屋内：マット（6m程度）、巻き尺、ラインテープ。マットを壁に付けて敷き、手前（30～100cm）にラインテープを張り踏み切り線とする。



【方法】

両足を軽く開いてつま先が踏み切り線の前端にそろよう立ち、両足で同時に踏み切って前方へとぶ。

【記録】

- (1) 身体が砂場（マット）に触れた位置のうち最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する。センチメートル単位、センチメートル未満は切り捨て。2回実施してよい方をとる。

【注意】

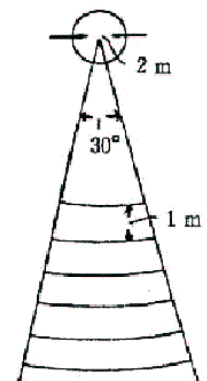
- (1) 踏み切りの際に二重踏み切りにならないようにする。
- (2) 屋外：踏み切り線周辺および砂場はできるだけ整地する。
- (3) 屋内：着地の際にマットがずれないようにテープ等で固定し、片側を壁につける。

ソフトボール投げ 小学校

【準備】

ソフトボール1号（外周26.2～27.2cm、重さ136～146g）、巻き尺。

平坦な地面に直径2mの円を描き、中心から投球方向に中心角30度の直線2本を引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



【方法・記録】

- (1) 投球は円内から行う。投球中または投球後に円を踏んだり越したりして円外に出てはならない。投げ終わったら静止してから円外に出る。
- (2) ボールが落下した地点までの距離を1m間隔の円弧で計測する。メートル単位、メートル未満は切り捨て。2回実施してよい方をとる。

【注意】

- (1) できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。ステップして投げるのが望ましい。
- (2) 30度に開いた2本の直線の外側に、石灰等で5mおきに距離を表す数字を書いておくと便利である。

ハンドボール投げ 中・高等学校

【準備】

ハンドボール2号（外周54～56cm、重さ325～400g）、巻き尺。円・同心円弧の設定はソフトボール投げと同様。

【方法・記録】

- (1) 投球は円内から行う。投球中または投球後に円を踏んだり越したりして円外に出てはならない。投げ終わったら静止してから円外に出る。
- (2) ボールが落下した地点までの距離を1m間隔の円弧で計測する。メートル単位、メートル未満は切り捨て。2回実施してよい方をとる。

【注意】

- (1) ボールは規格に合っていればゴム製でもよい。
- (2) できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。ステップして投げるのが望ましい。