

「握力」を正確に測定するためのポイント！

1 測定前日

握力計に不具合がないか、正確に計測できるかどうかを確認する。

握力計の検定は、定期的に行ってください。(県立総合体育館で検定を行うことができます。)  
デジタルの握力計がある場合は、デジタルの握力計を使用する。

2 測定前のウォーミングアップ

両手の指を組んで手首を回す。

腕を前に伸ばし、手首を前に曲げたり後ろに曲げたりする。

③腕と手首をブラブラさせる。

両腕を前に伸ばして、グー、パー、グー、パーと繰り返す。

3 握力計を正しく握る



人差し指の第二関節が  
ほぼ直角になるように！

必ず握力計の調節を  
行ってから測定します。



4 測定

「いち」 ・息をいっぱい吸い込む

「にの」 ・握力計を持っていない方の手を強く握る

③「フー」 ・握力計を力一杯、一瞬で握り込む  
・吸い込んでいた息を一気に吐き出す

5 その他

握力計の指針が外側になるように持つ。

握力計を握りしめたときに、振り回さないようにする。

握力計が体や衣服に触れないようにする。



「上体起こし」(力強い動き・動きを持続する能力)

## 「上体起こし」を正確に測定するためのポイント！

### 「おへそを見て！」

あごを引くと力が入りやすくなります。

「記録を伸ばそう」とすると、思わずあごが上がってしまうので、「おへそを見て!」「あごを引いて!」というアドバイスも効果的です。

### 「腰に力を入れて！」

起き上がるときには、骨盤と下半身をつなぐ辺り（腰がマットと接している辺り）に力を入れるように意識します。そうすることで起き上がりやすくなります。



### 「足が上がらないように！」

足を押さえる人の役割も重要です。

お尻を相手の足の上に乗せて、膝の裏を両手で抱え込むようにします。

被測定者の足の裏がマットから離れないようにして、膝から下を安定させることができると、骨盤と下半身をつなぐ辺りに力が入りやすくなり、起き上がりやすくなります。



### 「力を抜いて！」

上体を下げるときは、力を抜くポイントです。背中を丸めて、背骨が骨盤辺りから首元まで流れるようにマットに着けながら体を落とします。

**頭の後ろ（後頭部）までマットにつける必要はありません。**

「長座体前屈」(体の柔らかさ)

「長座体前屈」を正確に測定するためのポイント！

1 測定前のストレッチ

○腰からの前屈



○両足裏を合わせる



○両足を広げて腰からの前屈



○太ももを胸につける



○腰をひねる



○後ろの足裏全体を床に付ける



2 正しく測定する



- ①靴を脱いで座る。
- ②おへその下を前に出し骨盤を立てる。
- ③②の状態でお尻、背中、後頭部を壁につける。
- ④両腕を肩幅に広げ、ひじを伸ばす。
- ⑤肩を壁につける。

- ①息をフーと吹きながら曲げる。
- ②一気にではなく、ゆっくりと体を曲げる。
- ③太ももにお腹を近づけるイメージが大切！！
- ④頭、つま先をあげない。

先生からの声掛けのポイント！！

~~「おいて〜！」~~

「太ももにお腹を近づけて〜！！」



「反復横とび」を正確に測定するためのポイント！



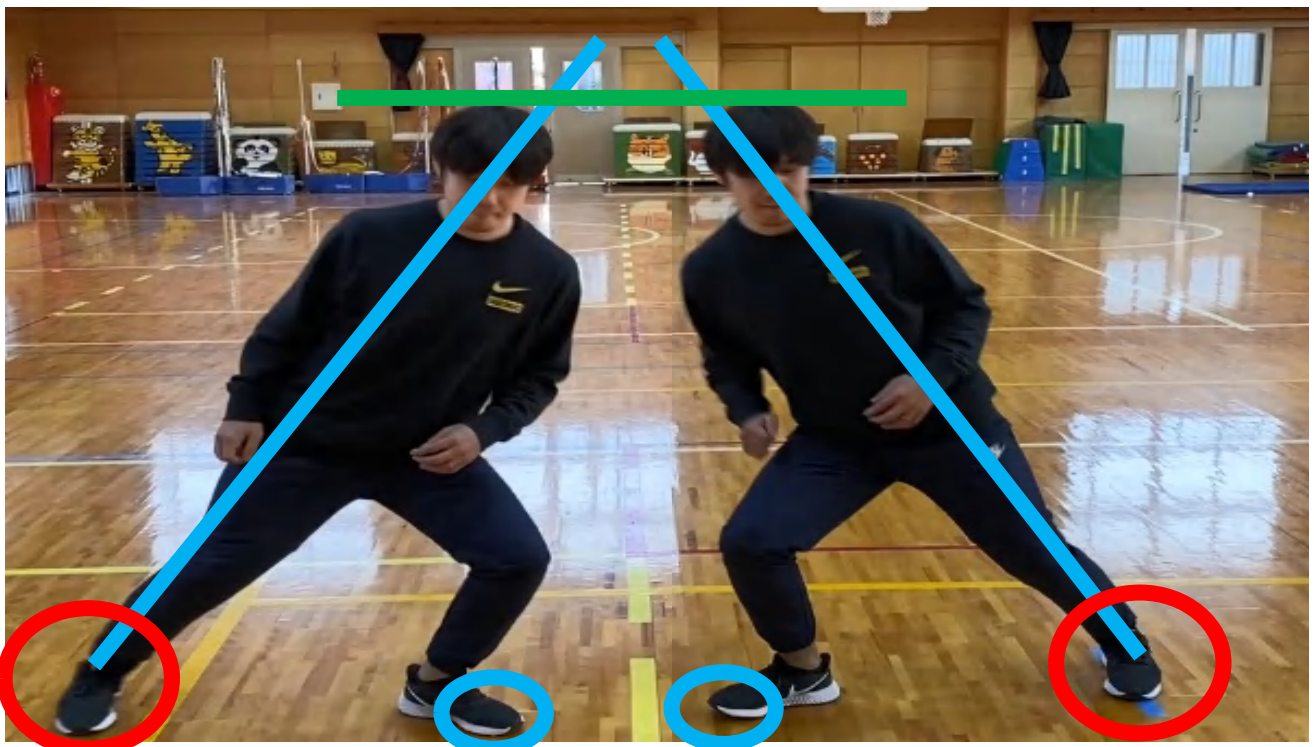
1 スタートの姿勢

腰を軽く落として重心を低くする。

足を肩幅よりも少し広く開く。

スタート時の姿勢のポイントはこの2つです。

計測中も、重心を低くすることは変わりません。



3 体の軸と内側の足のつま先は中央に傾ける

頭はできるだけ中央に残し、足だけ動かすようにします。

素早く動くためには、このポイントを押さえることも大切です。

2 動く方向と反対の足で地面を蹴る

右側に行くときは、左足で地面を蹴る。

左側に行くときは、右足で地面を蹴る。

外側の線は触れるだけで点数になります。

踏み越す必要はありません。

4 上に跳ばない

「反復横とび」の動きは、ジャンプではなくサイドステップです。

腰を落として重心を低くして、頭の位置ができるだけ上下しないようにします。

「20mシャトルラン」を正確に測定するためのポイント！



**1 「ドレミファソラシド」に合わせる**

スタート前に、万が一に備えてAEDの保管場所、使用方法等を確認しましょう。

最初はペースがゆっくりです。最後の「ド」の時に20mを走り、ターンをすることが理想です。早く到着しすぎないようにします。



**2 ターンはスピードを落とす**

速いスピードで走ったままでターンをすると、足に大きな負担がかかってしまいます。線の手前でスピードを落として、ターンがしやすいスピードにしておくことが大切です。



**3 自分に合った呼吸を見つける**

(例)「ハー、ハー、スー、スー」(吐く、吐く、吸う、吸う)

(例)「ハー、ハー、スー」(吐く、吐く、吸う)

自分に合った呼吸が見つかったら、呼吸が楽になり、走りのリズムが良くなることがあります。



**4 まわりからの応援**

きついときに応援してもらったら力がわいてきます。「今 点だよ!」「最後までがんばって!」「いい走りだね!」とみんなでたくさん応援することも大切です。

「持久走」を正確に測定するためのポイント！



1 スタート前のストレッチ

スタート前に、万が一に備えてAEDの保管場所、使用方法等を確認しましょう。

測定日は、最後の種目になるケースが多いと考えられます。下半身を中心に十分なストレッチを行います。

スタート前に腹筋運動を5～7回行くと、腰痛の予防に効果的です。



2 自分に合った呼吸を見つける

(例)「ハー、ハー、スー、スー」(吐く、吐く、吸う、吸う)

(例)「ハー、ハー、スー」(吐く、吐く、吸う)

腕の振り、足の運びに合わせて、自分に合った呼吸を見つけると、呼吸が楽になります。



3 肩の力をぬいて走る

体に力が入っていると、疲れてしまいます。肩の力を抜いて、自然に腕を振り、リズムよく走ります。きつくなってもペースを緩めずに走り続けていると、楽になってくることがあります。



4 まわりからの応援

きついときに応援してもらったら力がわいてきます。「今 点だよ!」「最後までがんばって!」「いい走りだね!」とみんながたくさん応援することも大切です。



「50m走」を正確に測定するためのポイント！



**1 スタートの構えは利き足を後ろに**

利き足は力が強いので、力強いスタートを切れます。

【利き足の見つけ方】

- ・ボールを蹴る方の足
- ・両足をそろえて体を前に倒したとき自然に前に出る足



**2 前屈みでスタート**

合図と同時に利き足と反対の腕を大きく、素早く、力強く振ると、一歩目が早くなります。腕を伸ばさないことも大切です。

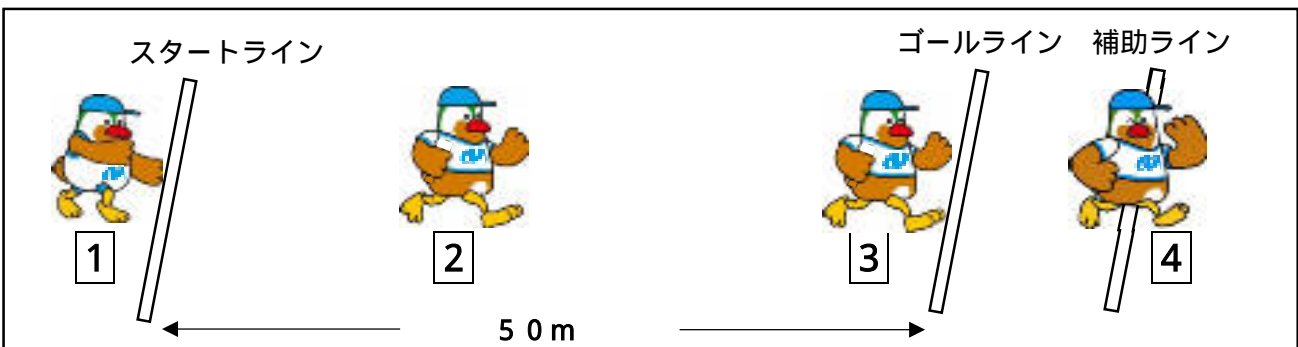
また、スタートの直後は、すぐに顔をあげずに前屈みで走りはじめます。



**3 あごを引いて目線は前へ**

あごを引くと、体の重心が前に移り、足が自然に前に出やすくなります。

また、スタートして顔が上がったら、目線が前に向くようにします。



**4 ゴールラインは走り抜ける**

ゴールを目指して走っていると、ゴールラインの直前で失速してしまうことがあります。

そうならないように、補助ライン(5m程度先が目安)を目標に走り、ゴールラインはスピードを緩めずに走り抜けるようにします。

「立ち幅とび」を正確に測定するためのポイント！

1 両足を軽く開いて立つ



2 腕を大きく振る(いーち、にーい)



3 深くしゃがむ(にーい)

「にーい」の「い」のタイミングでひざを曲げて、深くしゃがみます。そのとき腕は後ろに大きく引いて、体を少し前に倒します。鳥が飛び立つようなイメージをもつとよいでしょう。



4 下半身と上半身両方の力でとぼう(さん！)

しゃがみこんだ後、「さん！」のタイミングで、つま先で地面を蹴ってとびます。

足を伸ばすのとほぼ同時に、両手を振り上げるのが大きな力を出すためのポイントです。



5 空中で体を前傾させる



6 体の前に両足で着地する





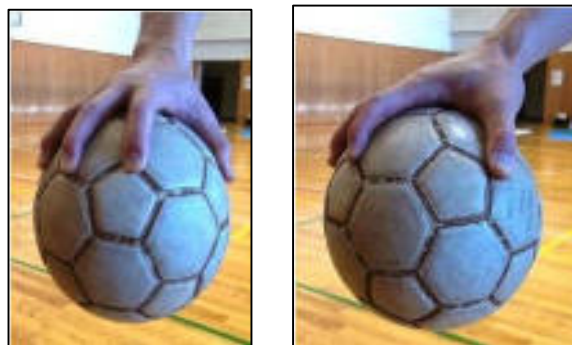
「ボール投げ」を正確に測定するためのポイント！

1 ボールの握り方を工夫する(一番投げやすい握り方で)

握り方の例：ソフトボール投げ



握り方の例：ハンドボール投げ



2 後ろ足に体重をかける

投げる方向を見て、後ろ足に100%の体重をかけます。

この動きが、投げるパワーを生み出します。



3 ひじを大きく引く

・ボールをもっていない方の手は、ボールを投げる方向に伸ばします。

・ボールが頭の後ろに来るように、ひじを上げて大きく引きます。



4 斜め上に向かって(視線も)

・体をひねり、ボールを持っている方の腕を素早く大きく振ります。

・斜め上に向かって投げることも大切です。



5 前足に体重をかける

・ボールを持っている手と反対側の足が前に出るようにします。

・前に出した足に、100%の体重をかけます。

