



# 令和7年度 新体力テスト説明会



# < 学校別結果 > 概要 p2~6

- 全日制は、男女ともに**葦山**が最優秀校  
男子は5年連続、女子は8年連続最優秀校
- 学校順位を大幅に向上させたのは、  
男子－**松崎、浜松大平台、焼津**等  
女子－**土肥分校、焼津、松崎**等
- 定通制男子は、**浜松工**、定通制女子は、**三島  
長陵**が共に初の最優秀校を受賞

# < 全国平均に対しての種目別結果 > 概要p11. 12

(全日制)

- ・3年生男子の握力、2年生男子、3年生男子、2年生女子、3年生女子の持久走の計5種目で全国平均を下回った。
- ・1年生男女は全ての種目で全国平均を上回った。

# < 全国平均に対しての種目別結果 > 概要p13

(定通制)

- ・1年男子が握力、持久走
- ・2年、3年男子が握力、持久走、50m走

- ・1年女子が握力、持久走
- ・2年女子が握力、持久走、50m走
- ・3年女子が持久走
- ・4年女子が50m走

上記の種目・15種目が全国平均を下回った

# ＜種目別平均記録の前年度比較＞ 概要p16

## (全日制)全27種目

- 男子**18**種目、女子**25**種目が前年度平均記録を下回った。
- 男子の**上体起こし、反復横とび、50m走、ハンドボール投げ**が全学年で前年の記録を上回ることができなかった。
- 女子は**握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、持久走、50m走、ハンドボール投げ**が全学年で前年の記録を上回ることができなかった。

# <種目別平均記録の前年度比較> 概要p17

## (定通制)全35種目

- 男子**24**種目、女子**18**種目で前年度平均を下回った。
- 男子2年生・3年生、女子2年生においては、前年度の記録を上回ることができた種目が**1種目のみ**であった。
- 集計した全学年において、男女とも依然、低下傾向の強い種目が多かった。

# ＜種目別平均記録の年度推移＞概要p18

## (全日制)

- ・男子1年生・女子3年生の**長座体前屈**はここ数年において、**記録の向上**の兆しがみられる。
- ・**握力、上体起こし、20mシャトルラン、持久走**は全学年で男女ともに記録の変化がみられない、または、低下しており、**歯止めがかからない状態**。
- ・項目別に見れば、前年度からの記録向上は見られるが、相対的に見ると**生徒の体力は年々低下**している。

# <種目別平均記録の年度推移> 概要p19

(定通制)

- ・男子は、1年生で**持久走、20mシャトルラン**の記録が昨年を上回った。
- ・男子4年生は**5種目**で昨年度の記録を上回った。
- ・女子は1年生は**6種目**、3年は**8種目**で昨年度の記録を上回った。
- ・3年女子の**反復横跳び**ではこれまでの記録の中で最高記録となった。。

# < 種目別平均記録の中高比較、経年変化 > 概要p20~25

## < 今後の課題&対策 >

- ・ **3年次**における**持久系**種目の大幅な記録の低下。  
(女子の**持久系**は中学2年次のピークから徐々に低下。)  
※**部活動引退後**の継続的なトレーニングの不足が原因?  
※親世代と比較して、低下している**握力**と**投能力**の向上にむけた体育授業での取り組み。  
※上腕及び上半身の様々な補強運動、鉄棒利用等  
※生徒自らが積極的に体力の向上を図ることができるように体育理論、実技授業の改善と工夫

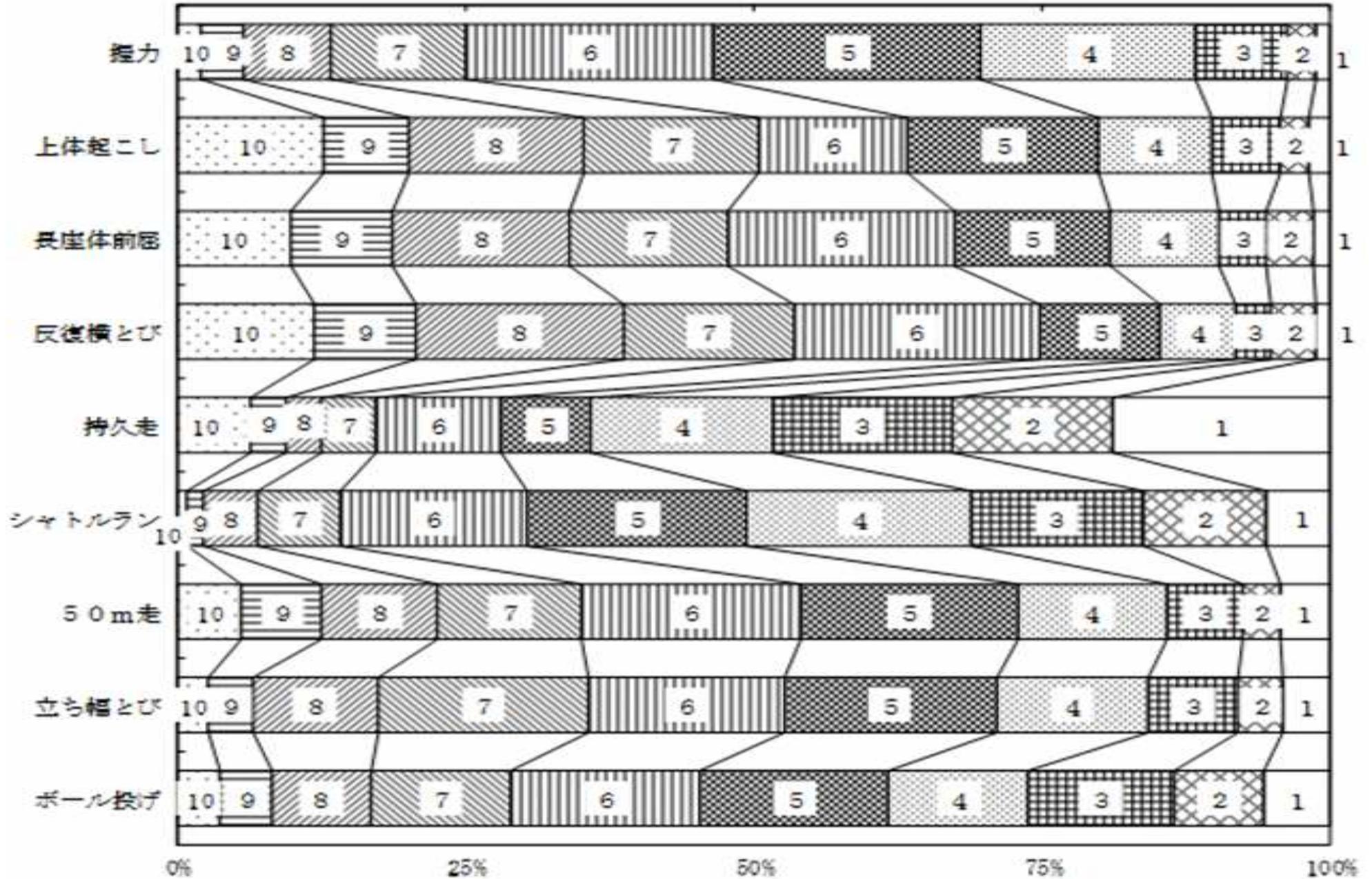




# <種目別得点分布>

概要p28

◇定時制・通信制 男子





## <総合評価及び満点獲得者の地区別結果> 概要p37

- 男女ともA・B段階の割合は、**中部地区**が最も高い。
- ⑥%の割合は、男子は東・中・西部さほど変わりはなかったが、女子は**中部地区**が最も高い。
- 満点獲得者人数(男女合計)は、**東部地区**が最も多かった。

(参考)

「新体力テスト  
実施方法確認テスト」

(参照)

# 新体力テスト実施要項 (12歳～19歳対象) 文部科学省

(Adobe PDF)

[www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/stamina/05030101/002.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/05030101/002.pdf)

- ・各種目の実施方法の詳細説明
- ・項目別得点表及び総合評価基準表
- ・20mシャトルラン最大酸素摂取量推定表

# 再確認

- ※健康状態の確認、ウォーミングアップ、クールダウンの徹底等、**事故防止**に努める。  
運動制限者や当日身体の異常を訴えるものには行わない。
- ※正確な測定をすること（**最高記録**を確認）
- ※生徒だけの測定にならないように、**教員が必ず立ち会い、指導**する。
- ※**再測定**（再チャレンジ）をする際には、**1日（1授業時間）**の測定が、**規定の測定回数**を超えないように注意する。
- ※できれば、**練習を繰り返した上**で測定に臨む方法がよい。

# 握力

## 方法

- (1) 握力系の指針が**外側**になるように持ち、握る。  
この場合、**人差し指の第二関節が、ほぼ直角**になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に**触れない**ようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を**振り回さない**ようにする。

## 実施上の注意

- (1) このテストは、**右左の順**に行う。
- (2) このテストは、**同一被測定者に対して2回続けて行わない**。
- (3) 左右の良い方の記録(**Kg未満は切り捨て**)の平均値(**Kg未満は四捨五入**)を記録とする。

**※測定器具のメンテナンスをする**



握力計は、身体や  
衣服に触れないよ  
うにし、振り回さな  
い。



両足は、左右  
自然に開く。

# 上体起こし

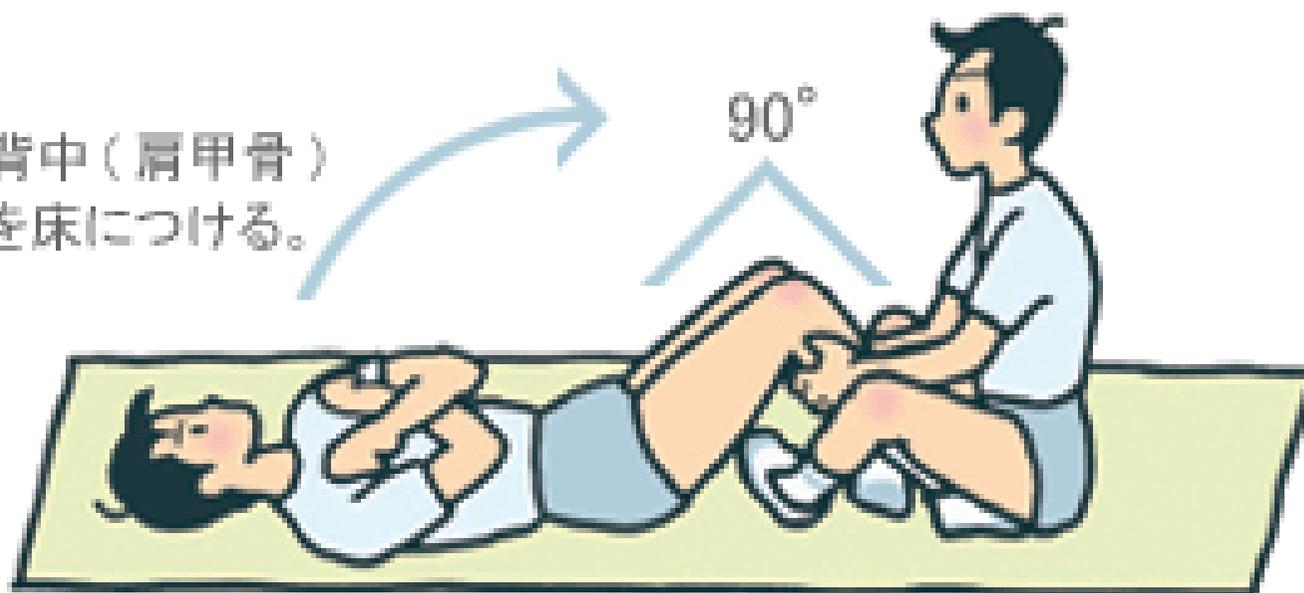
## 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、**両腕を腕の前**で組む。両膝の角度は**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、仰臥姿勢から、**両肘と両大腿部がつくまで**上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢の戻す。
- (5) **30秒間**、前述の上体起こしをできるだけ繰り返す。

## 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、**背中(肩甲骨)**がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかりと固定する。補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者の**メガネ**は、はずすようにする。

背中（肩甲骨）  
を床につける。



両肘と両大腿部がつくま  
で、上体を起こす。  
（両肘は身体に固定）



# 長座体前屈

## 方法

- (1) **初期姿勢**：被測定者は、両肘を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。  
**壁に背・尻をぴったり**とつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手の手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分に引き付け、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時の**スケールの位置**：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に**零点を合わせる**。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体をまっすぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、**膝が曲がらない**ように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

## 実施上の注意

- (1) **前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける**。
- (2) **箱が真っすぐに移動するように注意する**。
- (3) **箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける**。
- (4) **靴を脱いで実施する**。

# 初期姿勢

手は肩幅の広さ  
で、肘は伸ばす。

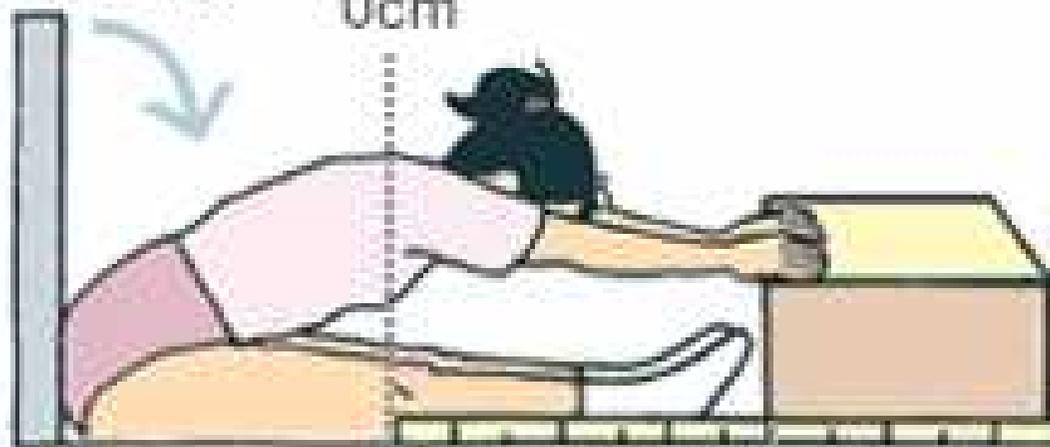
足首の角度は固  
定しない。



背中とお尻を壁にピッタリとつける。

ゆっくり

0cm



この距離をはかる。

# 反復横とび

## 方法

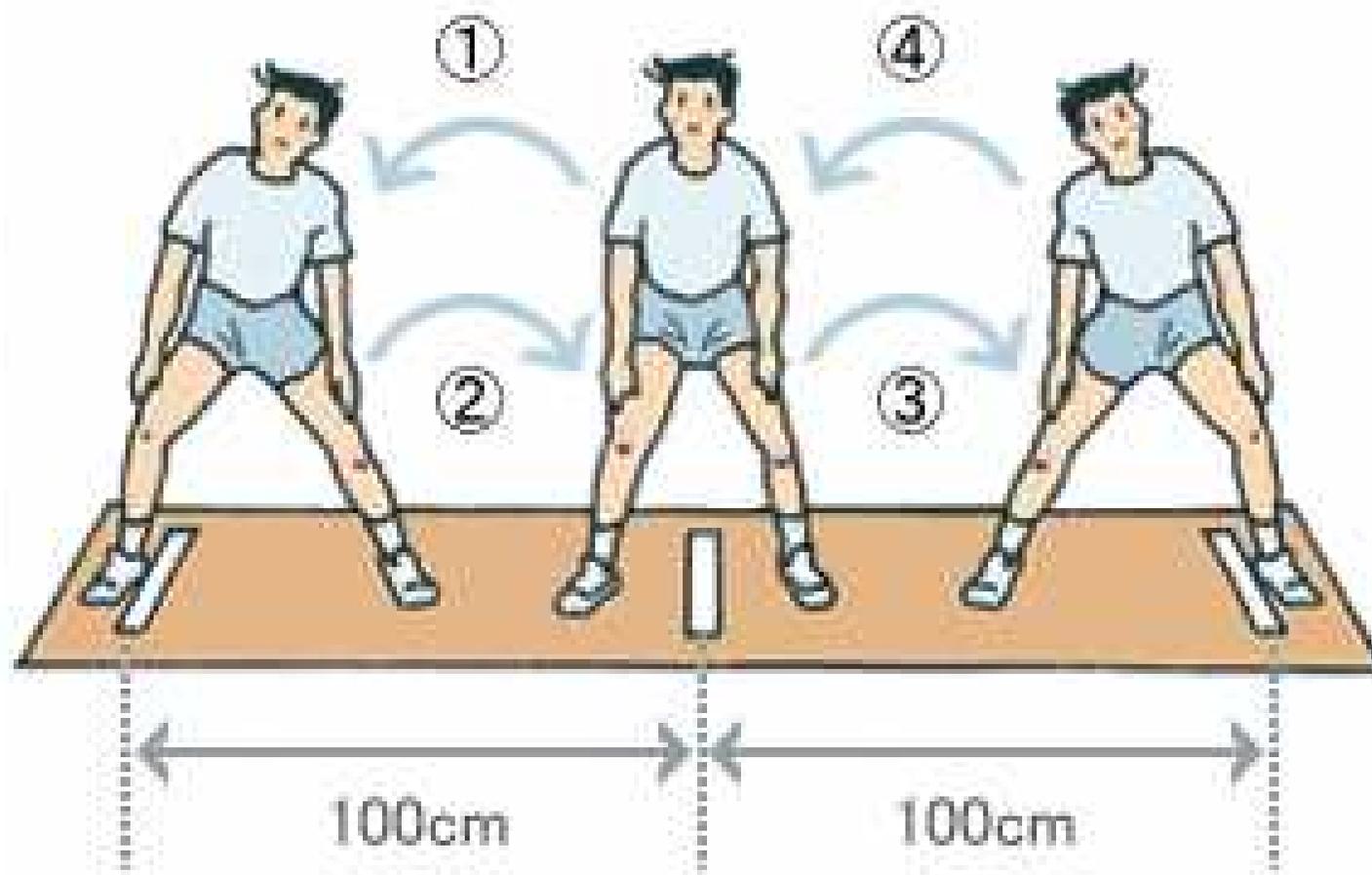
中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを**超す**か、または、**踏む**まで**サイドステップ**し（ジャンプをしてはいけない）、次に中央ラインのもどり、さらに左側のラインを超すかまたは踏むまでサイドステップする。

## 実施上の注意

- (1) 屋内、屋外のいずれかで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で行うこと（コンクリート等の上では実施しない）。
- (2) このテストは、同一の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 外側のラインを踏まなかったり超えなかったとき。
  - イ 中央ラインをまたがなかったとき。

※ラインの踏み越しまたは完全に踏んでいることを確認する

線を越すか触れるまで、サイドステップする。



# 持久走

## (男子1500m・女子1000m)

### 方法

- (1) スタートは**スタンディングスタート**の要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「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す**ことによって行う。

### 実施上の注意

- (1) 被測定者の**健康状態**に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) **トラック**を使用して行うことを原則とする。
- (3) **いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように注意し、各自の能力なども考えて走るように始動する。**

# 20mシャトルラン

## 方法

- (1) 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに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。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、**電子音を待ち**、電子音が鳴った後に走り始める。
- (2) CDによって設定された速度を維持できなくなり**走るのをやめた**とき、または**2回続けて**どちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが**1回の場合**、遅れを解消できれば、テストを**継続**することができる。

## 実施上の注意

- ※電子音のスピードに合わせるようにする。
- ※ラインの踏み越しまたは完全に踏んでいることを確認する。
- ※**2回続けて遅れた場合には測定を終了**する。

# 50m走

## 方法

- (1) スタートは、**クラウチングスタート**の要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「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る**ことによって行う。

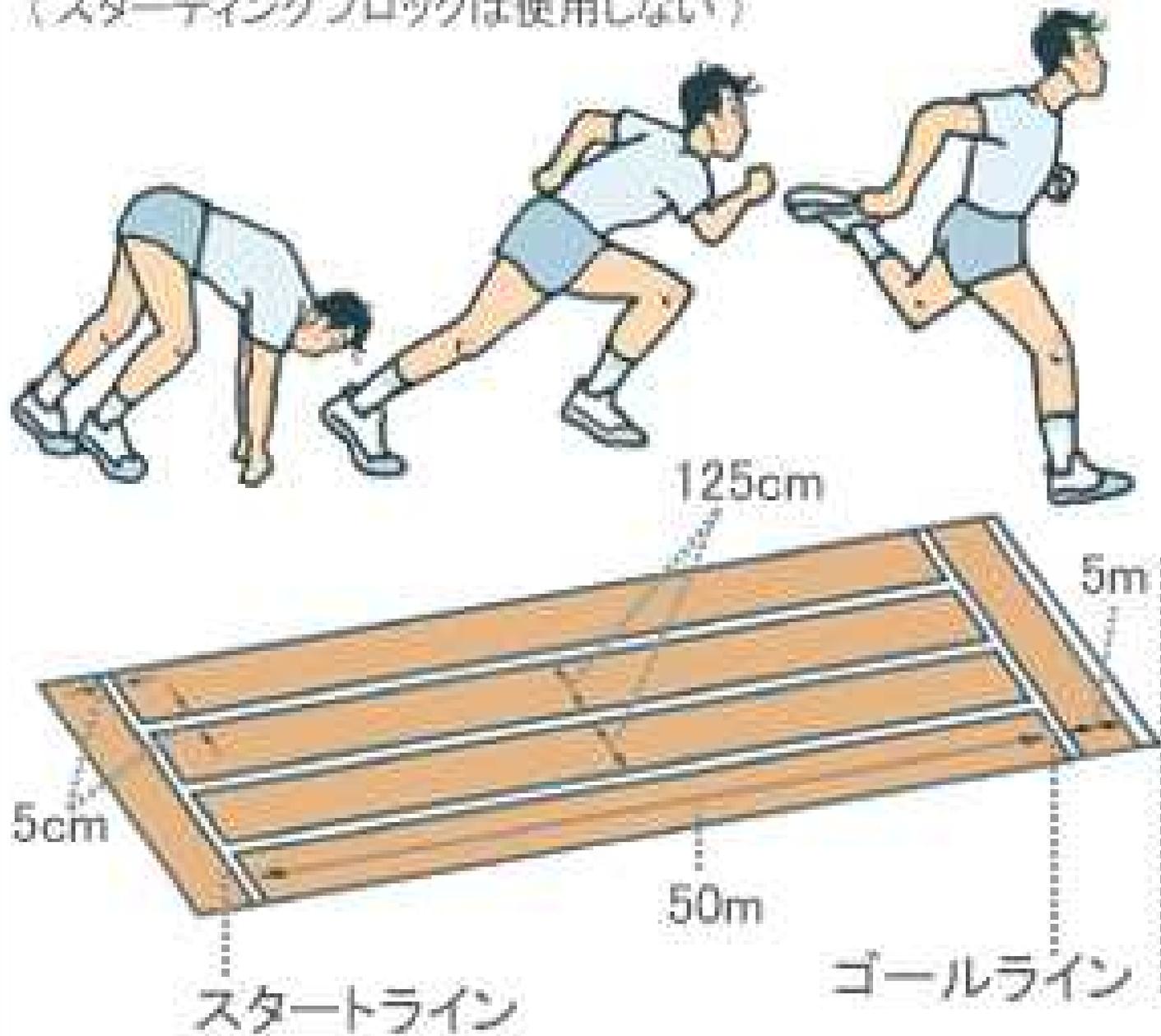
## 実施上の注意

- (1) 走路は、セパレーートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (3) ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

※クラウチングスタートの徹底

※スターティングブロックは使わない

スタートは、クラウチングスタートの要領で行う。  
(スターティングブロックは使用しない)



# 立ち幅とび

## 方法

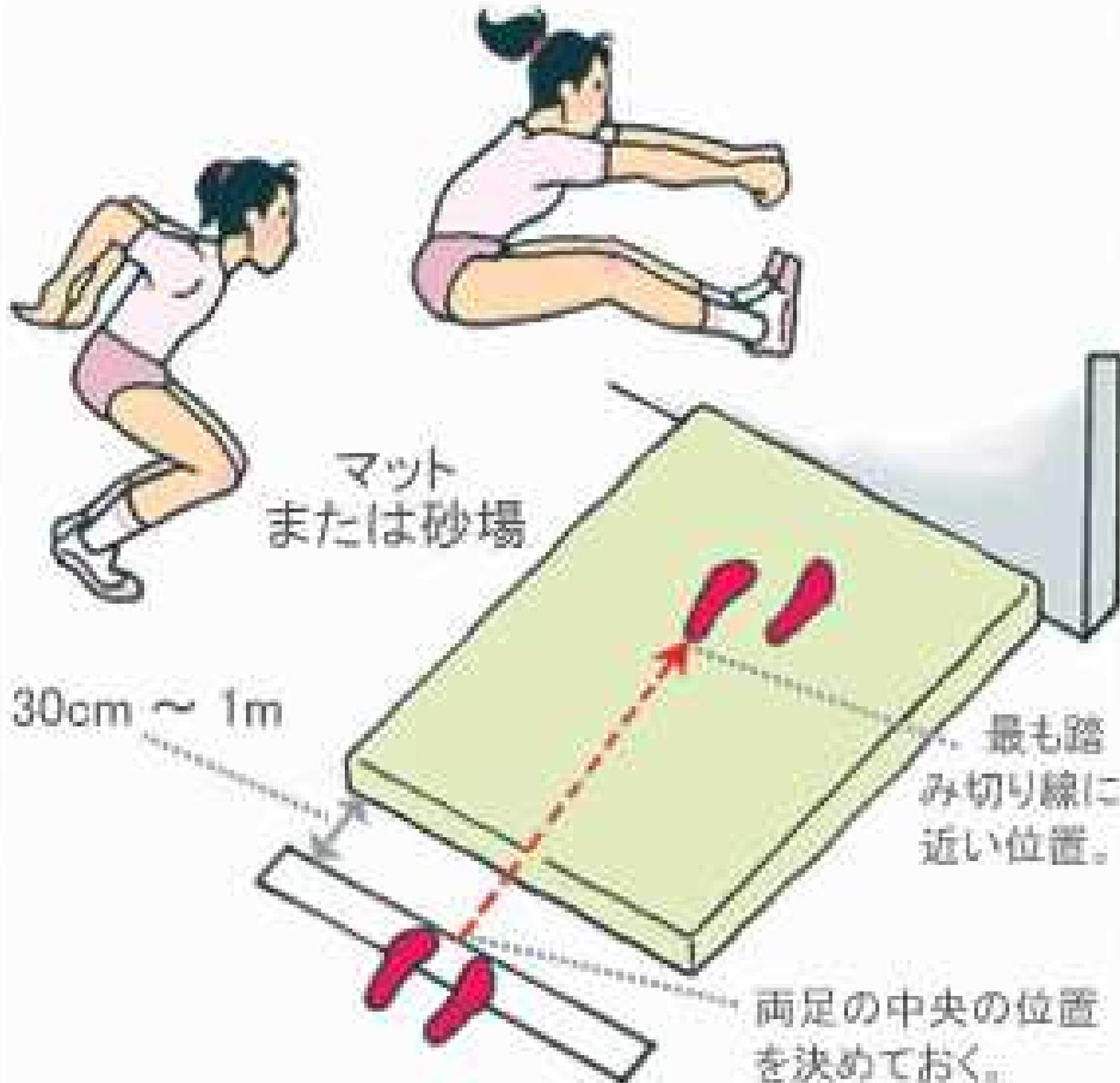
- (1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の**前端**にそろうように立つ。
- (2) **両足で同時に**踏み切って前方へ飛ぶ。

## 実施上の注意

- (1) 踏み切り線から砂場(マット)までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、**二重踏み切り**にならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺および砂場の砂面はできるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい(ずれにくい)マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

※二重踏み切りにならないようにする

※**屋内(マット)実施**の方が記録がよくなるが、各校の判断でどちらでもよい



# ハンドボール投げ

## 方法

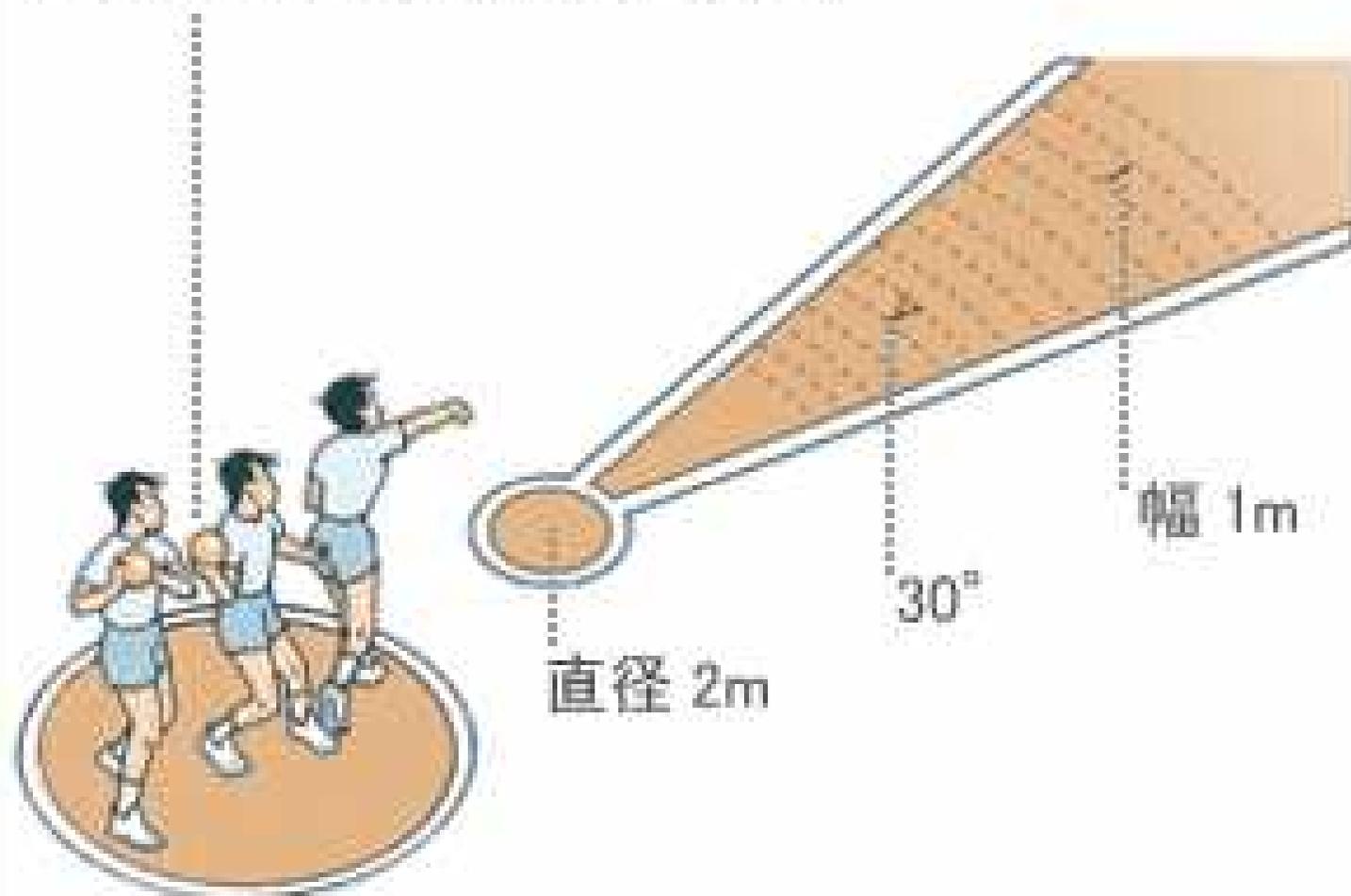
- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) **投球中**または**投球後**、円を踏んだり、越したりして**円外**に出てはならない。
- (3) 投げ終わったときは、**静止**してから、円外にでる。

## 実施上の注意

- (1) ボールは規格に合っていれば、**ゴム製のものでもよい。**
- (2) 投球のフォームは自由であるが、**できるだけ「下手投げ」をしないほうがよい。**  
**また、ステップして投げたほうがよい。**
- (3) 記録はm単位、m未満は切り捨てる。  
**※2号球を使用する**  
**※できるだけ下手投げをしない**



できるだけ下手投げはしない。



サークル外から助走をつけてはいけない。

# 新体力テスト得点 及び総合評価

## 総合評価基準表

学年	1年生	2年生	3年生	4年生
段階	15歳	16歳	17歳	18歳
A	61以上	63以上	65以上	65以上
B	52～60	53～62	54～64	54～64
C	41～51	42～52	43～53	43～53
D	31～40	31～41	31～42	31～42
E	30以下	30以下	30以下	30以下