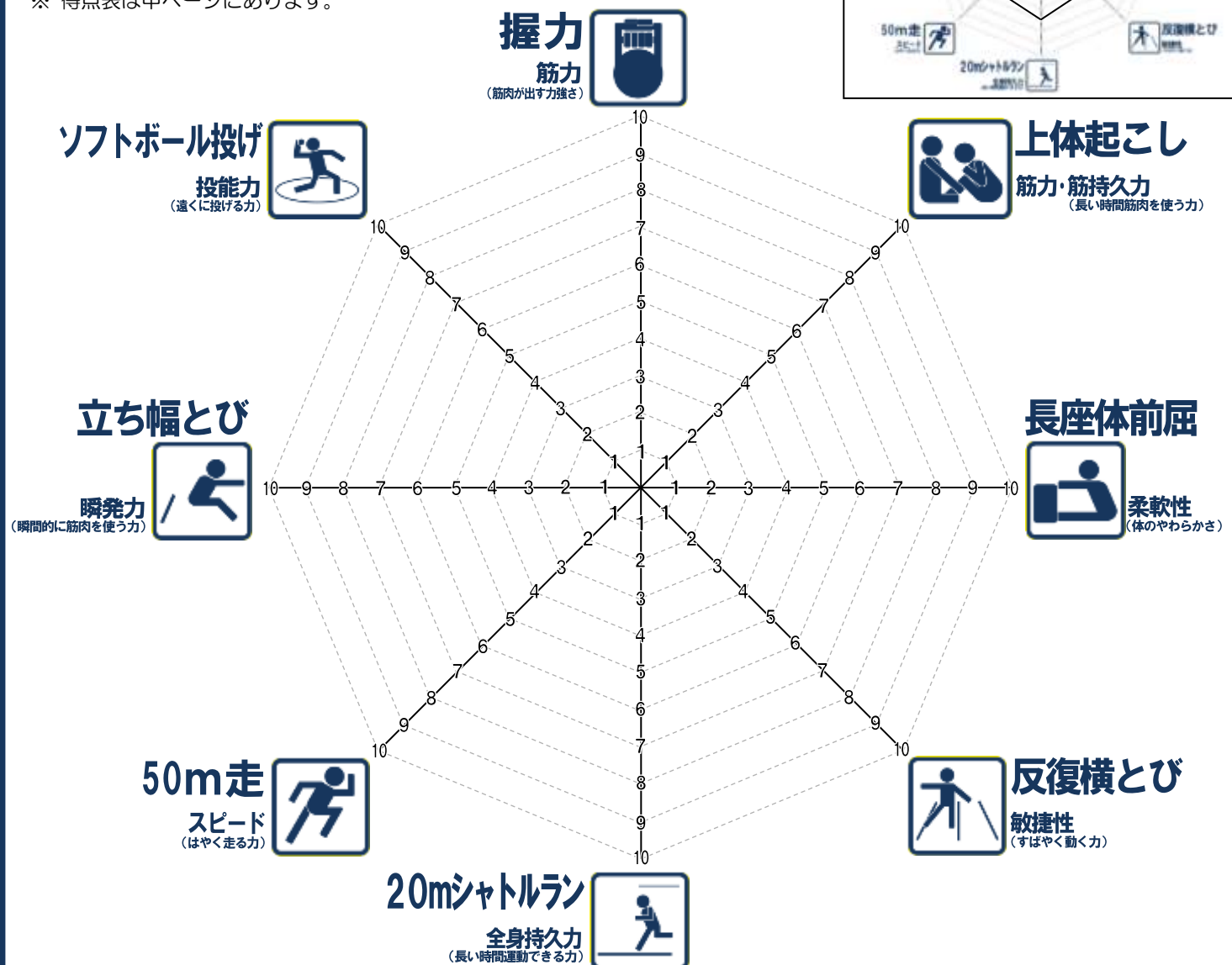


～ 新体力テストを終えて ～



☆自分の記録をレーダーチャートに記入して、
自分の体力のバランスについて見てみよう！
※ 得点表は中ページにあります。

例→



【参考】令和5年度 神奈川県3年生の新体力テスト平均値（令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査結果より）

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
記録	12kg	16回	31cm	31点	31回	10.2秒	133cm	14m	記録	11kg	15回	34cm	30点	23回	10.6秒	124cm	9m
得点	5	6	6	5	5	5	5	5	得点	5	6	6	5	5	5	5	5

※ 記録は、小数第1位（50m走は小数第2位）を四捨五入しています。得点は、四捨五入後の記録のものを示しています。

☆新体力テストを終えて…（これからの生活でがんばろうとおもうこと、レーダーチャートを見て など）

【新体力テストに向けた取組に協力して下さった方（保護者の方・ごきょうだい・お友達・先生など）】

☆これからの生活に向けて、アドバイスやエールをお願いします！

編集・発行
神奈川県教育委員会保健体育課
電話 045-210-8312



神奈川県
教育委員会保健体育課

3年生用

新体力テスト

記録カード

～ 新体力テストで自分の全力を発揮しよう ～



*** 児童のみなさん・保護者のみなさまへ ***

新体力テストは、子どもたちの健康や発育・発達について知るための体力を測る大切なテストです。自分の体力を正しく測るためには、新体力テストで全力を発揮することが大切です。各種目の行い方や力の出し方のコツを知っておきましょう。

この記録カードでは、新体力テスト当日までに知ってほしいことや、取り組むとよいことも紹介しています。自分や保護者の方と一緒に、記録の目標を決めたり当日まで練習をしたりして、自分の力を全力で発揮できるよう楽しく取り組んでください。

小学校の新体力テストは 月 日(から)* です

※ 学校によって、数日間で実施する場合があります。

3年 組 名前

握力

筋力（筋肉が出す力強さ）を測る種目です



【取り組むときのポイント】

親指にもしっかりと力を入れて、5本の指全部でギュッとにぎると、自分の全力を発揮した記録が出せるぞ。

右	kg	kg	得点
左	kg	kg	
平均		kg	

★目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

左右それぞれのよい方の記録（kg未满是切り捨て）の平均（kg未满是四捨五入）が記録になります。

点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男子	4 kg以下	5 kg以上	7 kg以上	9 kg以上	11 kg以上	14 kg以上	17 kg以上	20 kg以上	23 kg以上	26 kg以上
女子	3 kg以下	4 kg以上	7 kg以上	9 kg以上	11 kg以上	13 kg以上	16 kg以上	19 kg以上	22 kg以上	25 kg以上

【お家などで挑戦できる運動】

テーブルなどに置いた1枚の新聞紙を、片手のにぎる力だけで丸める運動をしよう。かかった時間を計って、記録してみよう！



【体力が高まる運動遊び】

「のぼり棒」や「雲てい」など、登ったり、ぶら下がったりする遊びを楽しむと、握力が高まるぞ。



上体起こし

筋力・筋持久力（長い時間筋肉を使う力）を測る種目です

【取り組むときのポイント】

あごを引き、おへそを見て背中が伏したときも力を抜かずに、休まず続けると全力を発揮した記録が出せるぞ。

	得点
回	

★目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

30秒間に両ひじと両ももがついた回数が記録になります。

点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男子	2 回以下	3 回以上	6 回以上	9 回以上	12 回以上	15 回以上	18 回以上	20 回以上	23 回以上	26 回以上
女子	2 回以下	3 回以上	6 回以上	9 回以上	12 回以上	14 回以上	16 回以上	18 回以上	20 回以上	23 回以上

練習に協力して下さる方へ

自分の力で1回も起き上がれない子は、頭を支えて少し持ち上げてあげるなどの補助をして、おなかに力を入れて起き上がる感覚を覚えられるようにしてください。

【お家などで挑戦できる運動】

お家の人にしっかり押さえてもらって取り組んでみよう！お家の人がいそがしかったら、安全に足をおさえることができる方法を工夫してみよう！



長座体前屈

柔軟性（体の柔らかさ）を測る種目です

【取り組むときのポイント】

肩を後ろに引いて、かべに付けた姿勢から始めよう！息をふーっと吐きながら行うと、記録がのびるぞ。

【取り組む前の準備運動】

タオルを足にかけて、ひざを曲げずにそのまま後ろにグーッと数秒間強く引くと、体がやわらかくなるぞ。

	得点
cm	cm

★目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

手を置いた台を、前に押した長さが記録になります。（センチメートル未满是切り捨て）

点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男子	14 cm以下	15 cm以上	19 cm以上	23 cm以上	27 cm以上	30 cm以上	34 cm以上	38 cm以上	43 cm以上	49 cm以上
女子	17 cm以下	18 cm以上	21 cm以上	25 cm以上	29 cm以上	33 cm以上	37 cm以上	41 cm以上	46 cm以上	52 cm以上

【お家などで挑戦できる運動】

箱やカゴなど、押して動かせるものを利用して、お家でも長座体前屈をしてみよう！長いものさしや、メジャーがなかったら、床の板目の数などで長さを測るといいぞ。



反復横とび

敏捷性（すばやく動く力）を測るテストです

【取り組むときのポイント】

低い姿勢で、となりの線にすれるようにすばやく動こう！高くとぶとすばやく動けないぞ。

【取り組む前の準備】

真ん中の線をまたぎ忘れないなど、行い方をしっかりと確認してから本番にのぞむといいぞ。室内で行うときは、上ばきのうらをぬれた雑巾などでふいて、キュッと止まるようにしましょう！

	得点
点	点

★目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

20秒間に線をふんだり、またいだりした回数が記録になります。

点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男子	17 点以下	18 点以上	22 点以上	26 点以上	30 点以上	34 点以上	38 点以上	42 点以上	46 点以上	50 点以上
女子	16 点以下	17 点以上	21 点以上	25 点以上	28 点以上	32 点以上	36 点以上	40 点以上	43 点以上	47 点以上

【お家などで挑戦できる運動】

反復横とびは、1m間隔の3本の線を使って行います。メジャーがないときは、くつの大きさなどを利用して3本の線をかいて、挑戦してみよう！



20mシャトルラン

全身持久力（長い時間運動できる力）を測る種目です

【取り組むときのポイント】

音楽に合わせて走るので、始めは急がず、呼吸を整えながら走ろう。だんだんペースが早くなるので、それに合わせて自分の力が最後まで出し切れるように走り続けよう！

	得点
回	

★目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

音楽に合わせて走り、折り返した回数が記録になります。

（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終了）

点数	男子：回数	走る時間	女子：回数	走る時間
10点	80 回以上	約 9分 33秒 以上	64 回以上	約 7分 56秒 以上
9点	69 回以上	約 8分 27秒 以上	54 回以上	約 6分 51秒 以上
8点	57 回以上	約 7分 11秒 以上	44 回以上	約 5分 44秒 以上
7点	45 回以上	約 5分 51秒 以上	35 回以上	約 4分 41秒 以上
6点	33 回以上	約 4分 26秒 以上	26 回以上	約 3分 34秒 以上
5点	23 回以上	約 3分 11秒 以上	19 回以上	2分 39秒 以上
4点	15 回以上	2分 07秒 以上	14 回以上	1分 59秒 以上
3点	10 回以上	1分 27秒 以上	10 回以上	1分 27秒 以上
2点	8 回以上	1分 11秒 以上	8 回以上	1分 11秒 以上
1点	7 回以下	1分 03秒 以下	7 回以下	1分 03秒 以下

【お家などで挑戦できる運動】

目標にした回数を走るための時間を目安に、長く走る練習をしよう！無理せず、家族や友達と取り組むといいぞ。

50m走

スピード（はやく走る力）を測る種目です

【取り組むときのポイント】

スタートは勢いよく飛び出そう！ゴール前でスピードを落とさずゴールラインの先まで走りぬげると、記録がとてもしっかりなるぞ！

	得点
秒	

★目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

50mを走り切るのに、かかった時間が記録になります。（1/10秒未满是切り上げる）

点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男子	13.1秒 より速い	13.0秒 より速い	12.2秒 より速い	11.4秒 より速い	10.6秒 より速い	9.9秒 より速い	9.3秒 より速い	8.8秒 より速い	8.4秒 より速い	8.0秒 より速い
女子	13.3秒 より速い	13.2秒 より速い	12.4秒 より速い	11.6秒 より速い	10.9秒 より速い	10.2秒 より速い	9.6秒 より速い	9.1秒 より速い	8.7秒 より速い	8.3秒 より速い

【お家などで挑戦できる運動】

50mの長さはなくても、自分で決めるときよりを何秒で走れるかストップウォッチ機能のある時計などを使って計ってみよう！ゴール先まで走りぬげられる安全な場所で取り組もう！

【体力が高まる運動遊び】

足が速くなるためには、たくさん走るのが一番！かけっこやおに遊びなどを友達と楽しもう！



立ち幅とび

瞬発力（瞬間的に筋肉を使う力）を測る種目です

【取り組むときのポイント】

うでのふりの勢いを上手に使うと遠くへとべるぞ。

【取り組む前の準備運動】

うでのふりとどぶタイミングをその場でのジャンプで確認しよう！



	得点
cm	cm

★目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

ふみ切りから、着地した位置までの長さが記録になります。（センチメートル未满是切り捨てる）

点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男子	92 cm以下	93 cm以上	105 cm以上	117 cm以上	130 cm以上	143 cm以上	156 cm以上	168 cm以上	180 cm以上	192 cm以上
女子	84 cm以下	85 cm以上	98 cm以上	109 cm以上	121 cm以上	134 cm以上	147 cm以上	160 cm以上	170 cm以上	181 cm以上

【お家などで挑戦できる運動】

立ち幅とびができる広さ、安全な着地ができる場所で立ち幅とびに挑戦しよう！メジャーがない場合は、「くつ6足と半分」など、物を使って測るといいぞ。

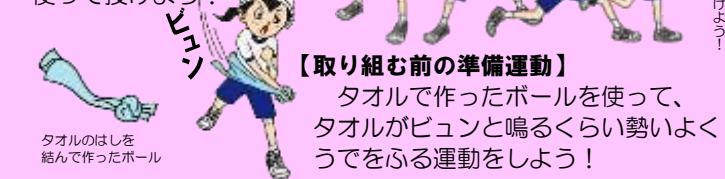


ソフトボール投げ

投能力（遠くに投げる力）を測るテストです

【取り組むときのポイント】

ボールを投げる手だけでなく、逆の手や足のふみ出しも合わせて体全体の勢いを活かして投げよう！



	得点
m	m

★目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

投げた場所から、ボールが落ちた位置までの長さが記録になります。（メートル未满是切り捨てる）

点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男子	4 m以下	5 m以上	7 m以上	10 m以上	13 m以上	18 m以上	24 m以上	30 m以上	35 m以上	40 m以上
女子	3 m以下	4 m以上	5 m以上	6 m以上	8 m以上	11 m以上	14 m以上	17 m以上	21 m以上	25 m以上

【お家などで挑戦できる運動】

バドミントンのシャトルやティシュペーパーを丸めた球などは、せまい場所でも力いっぱい投げる運動ができるぞ。飛んだきりを測ってみよう！

