

# ～ 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。
- ※ お家の人にかいてもらってもいいよ！

**握力**  
筋力  
(筋肉が出す力強さ)

**ソフトボール投げ**  
投能力  
(遠くに投げる力)

**上体起こし**  
筋力・筋持久力  
(長い時間筋肉を使う力)

**長座体前屈**  
柔軟性  
(体のやわらかさ)

**反復横とび**  
敏捷性  
(すばやく動く力)

**20mシャトルラン**  
全身持久力  
(長い時間運動できる力)

**50m走**  
スピード  
(はやく走る力)

**立ち幅とび**  
瞬発力  
(瞬間的に筋肉を使う力)



【参考】令和6年度 神奈川県1年生の新体力テスト平均値（令和6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 | 8kg | 11回   | 27cm  | 25点   | 15回       | 11.9秒 | 110cm | 8m       | 記録 | 8kg | 11回   | 29cm  | 24点   | 12回       | 12.2秒 | 104cm | 5m       |
| 得点 | 3   | 4     | 5     | 3     | 4         | 3     | 3     | 3        | 得点 | 3   | 4     | 5     | 3     | 3         | 3     | 3     | 3        |

※ 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くださった方（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

しんたいりよく

# 新体力テスト

きろく

# 記録カード

1年生用

しんたいりよく じぶん ぜんりよく はっき  
～ 新体力テストで自分の全力を発揮しよう ～



\*\*\* 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。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この記録カードにまとめました。

また、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。お子さまと一緒に、記録の目標を決めたり、当日まで練習をしたりして、全力を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、数日間で開催される場合があります。

1ねん くみ なまえ

# 握力

筋力（筋肉が出す力強さ）を測る種目です

【取り組みときのポイント】

親指にもしっかりと力を入れて、5本の指全部でギューっとにぎると、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 未満は切り捨て）の平均（kg 未満は四捨五入）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<br>kg以下 | 5<br>kg以上 | 7<br>kg以上 | 9<br>kg以上 | 11<br>kg以上 | 14<br>kg以上 | 17<br>kg以上 | 20<br>kg以上 | 23<br>kg以上 | 26<br>kg以上 |
| 女子 | 3<br>kg以下 | 4<br>kg以上 | 7<br>kg以上 | 9<br>kg以上 | 11<br>kg以上 | 13<br>kg以上 | 16<br>kg以上 | 19<br>kg以上 | 22<br>kg以上 | 25<br>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

【取り組みときのポイント】

あごを引き、おへそを見て背中がつい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<br>回以下 | 3<br>回以上 | 6<br>回以上 | 9<br>回以上 | 12<br>回以上 | 15<br>回以上 | 18<br>回以上 | 20<br>回以上 | 23<br>回以上 | 26<br>回以上 |
| 女子 | 2<br>回以下 | 3<br>回以上 | 6<br>回以上 | 9<br>回以上 | 12<br>回以上 | 14<br>回以上 | 16<br>回以上 | 18<br>回以上 | 20<br>回以上 | 23<br>回以上 |

練習に協力してくださる方へ

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

【取り組みときのポイント】

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。

【取り組み前の準備運動】

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っ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。（センチメートル未満は切り捨て）

|    |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 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<br>cm以下 | 15<br>cm以上 | 19<br>cm以上 | 23<br>cm以上 | 27<br>cm以上 | 30<br>cm以上 | 34<br>cm以上 | 38<br>cm以上 | 43<br>cm以上 | 49<br>cm以上 |
| 女子 | 17<br>cm以下 | 18<br>cm以上 | 21<br>cm以上 | 25<br>cm以上 | 29<br>cm以上 | 33<br>cm以上 | 37<br>cm以上 | 41<br>cm以上 | 46<br>cm以上 | 52<br>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。

# 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

【取り組みときのポイント】

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

【取り組みときのポイント】

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出るぞ！

|   |    |
|---|----|
|   | 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秒未満は切り上げる）

|    |               |               |               |               |               |               |              |              |              |              |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 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<br>より速い | 13.0秒<br>より速い | 12.2秒<br>より速い | 11.4秒<br>より速い | 10.6秒<br>より速い | 9.9秒<br>より速い  | 9.3秒<br>より速い | 8.8秒<br>より速い | 8.4秒<br>より速い | 8.0秒<br>より速い |
| 女子 | 13.3秒<br>より速い | 13.2秒<br>より速い | 12.4秒<br>より速い | 11.6秒<br>より速い | 10.9秒<br>より速い | 10.2秒<br>より速い | 9.6秒<br>より速い | 9.1秒<br>より速い | 8.7秒<br>より速い | 8.3秒<br>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、自分で決めたま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けられる安全な場所で行ってみよう！

【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

【取り組みときのポイント】

うでふりの勢いを上手に使うと遠くへとべるぞ。

【取り組み前の準備運動】

うでのふりととびタイミングをその場で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。（センチメートル未満は切り捨てる）

|    |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |
|----|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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<br>cm以下 | 93<br>cm以上 | 105<br>cm以上 | 117<br>cm以上 | 130<br>cm以上 | 143<br>cm以上 | 156<br>cm以上 | 168<br>cm以上 | 180<br>cm以上 | 192<br>cm以上 |
| 女子 | 84<br>cm以下 | 85<br>cm以上 | 98<br>cm以上  | 109<br>cm以上 | 121<br>cm以上 | 134<br>cm以上 | 147<br>cm以上 | 160<br>cm以上 | 170<br>cm以上 | 181<br>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。

# 反復横とび

敏捷性（すばやく動く力）を測るテストです

【取り組みときのポイント】

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。

【取り組み前の準備】

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よう！

|   |   |    |
|---|---|----|
|   |   | 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<br>点以下 | 18<br>点以上 | 22<br>点以上 | 26<br>点以上 | 30<br>点以上 | 34<br>点以上 | 38<br>点以上 | 42<br>点以上 | 46<br>点以上 | 50<br>点以上 |
| 女子 | 16<br>点以下 | 17<br>点以上 | 21<br>点以上 | 25<br>点以上 | 28<br>点以上 | 32<br>点以上 | 36<br>点以上 | 40<br>点以上 | 43<br>点以上 | 47<br>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！

# 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

【取り組みときのポイント】

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を使って投げよう！

【取り組み前の準備運動】

タオルで作ったボールを使って、タオルがピュンと鳴るくらい勢いよくうでをふる運動をしよう！

|   |   |    |
|---|---|----|
|   |   | 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。（メートル未満は切り捨てる）

|    |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |
|----|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 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<br>m以下 | 5<br>m以上 | 7<br>m以上 | 10<br>m以上 | 13<br>m以上 | 18<br>m以上 | 24<br>m以上 | 30<br>m以上 | 35<br>m以上 | 40<br>m以上 |
| 女子 | 3<br>m以下 | 4<br>m以上 | 5<br>m以上 | 6<br>m以上  | 8<br>m以上  | 11<br>m以上 | 14<br>m以上 | 17<br>m以上 | 21<br>m以上 | 25<br>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！