

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。

立ち幅とび

※ お家の人にかいてもらってもいいよ!





銀力 冒







上体起こし





反復横とび ^{敏捷性}



【参考】令和3年度 神奈川県1年生の新体力テスト平均値(令和3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	20 m シャトルラン	50m走	立 ち 幅とび	ソフトボール 投 げ	女子
記録	9kg	11 🗆	27cm	25点	16 🗆	11.7秒	111cm	8m	記録
得点	4	4	5	3	4	3	3	3	得点

女子	握力	上 体 起こし	長 座 体前屈	反 復 横とび	20 m 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 🗆	29cm	25点	14 🗆	12.0 秒	104cm	5m
得点	3	4	5	4	4	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記 電話 045-210-8312



1年生用

しんたいりょく

新体力テスト

きろ_く

記録力一ド

~ 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ので、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、数日間で実施する場合があります。

1ねん

くみ なまえ



【取り組むときのポイント】

親指にもしっかりと一方を入れて、5年の指 せんぶ 全部でギューっとにぎると、自分の全 力を発 ました記録が出せるぞ



<u></u>			
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	5	7	9	11	14	17	20	23	26
R	kg以下	kg以上	kg 以上	kg以上						
女子	3	4	7	9	11	13	16	19	22	25
XJ	kg以下	kg以上	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。



【取り組むときのポイント】

あごを引き、おへそを覚て背中がついたときもププ 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。



☆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 则尔	3 回处	6 回处	9 _回 此	12 回以上	15 回以上	18	20 回以上	23 回以上	26 回处
女子	2	3	6	9	12	14	16	18	20	23
XJ	回以下	回以上	回以上	回以上	回以上	回以上	回以上	回以上	回处	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じを覚えられ 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!



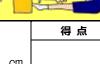


【取り組むときのポイント】

が 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 後ろにグーっと数秒間強く 引くと、体がやわらかくなるぞ。



☆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	14	15	19	23	27	30	34	38	43	49
73.3	m以下	㎝以上	㎝以上	cm以上	伽以上	伽以上	ほび下	㎝以上	㎝以上	伽以上
女子	17	18	21	25	29	33	37	41	46	52
ΧJ	伽以下	伽以上	㎝以上	cm以上	伽以上	㎝以上	m以上	cm以上	cm 以上	伽以上

【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。



【取り組むときのポイント】

低い姿勢で、となりの線に ず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! ○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。

との方面に派をおいりとうべくだけとうとうと自然が自然になったう。												
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	18	22	26	30	34	38	42	46	50		
,55	点以下	点以上										
女子	16	17	21	25	28	32	36	40	43	47		
XJ	点以下	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

【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 ペースが草くなるので、それに合わせて 自分の力が最後まで出し切れるように 〕 続 けよう!



得点

☆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。

(21	回続けてどちらか	の足で線に触れることがで	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 回处	2分 07 秒 以上	14 回以上	1分59秒以上
3点	10 回处	1分 27秒 以上	10 回以上	1分27秒以上
2点	8 回处	1分11秒以上	8 回灶	1分11秒以上
1点	7 回灯	1分03秒以下	7 回灯	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。

【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! ゴールがでスピードを落とさず ゴールラインの発まで走りぬける と、記録がとてもよくなるぞ!

得 点



☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

秒

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	点5	6点	7点	点	9点	10点
男子	13.1秒 より運い	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		9.3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 より運い	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

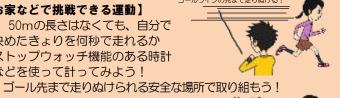
【お家などで挑戦できる運動】

50mの長さはなくても、自分で 決めたきょ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!



【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!



【取り組むときのポイント】

うでふりの勢いを上手 に使うと遠くへとべるぞ。



【取り組む前の準備運動】

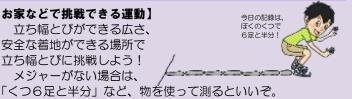
☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

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	93	105	117	130	143	156	168	180	192
20 J	伽以下	cm 以上	m以上	伽以上	伽以上	cm 以上	cm 以上	伽以上	m以上	cm以上
女子	84	85	98	109	121	134	147	160	170	181
XJ	cm以下	ᇭᄔᆚᆫ	on LX E	cm LX F	cm LX F	cm LX F	om LX E	on LUE	ᇭ以上	cm LX F

【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、



得 点

【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 使って投げよう!



タオルのはしを 結んで作ったボール

タオルで作ったボールを使って、

タオルがビュンと鳴るくらい勢いよく うでをふる運動をしよう!

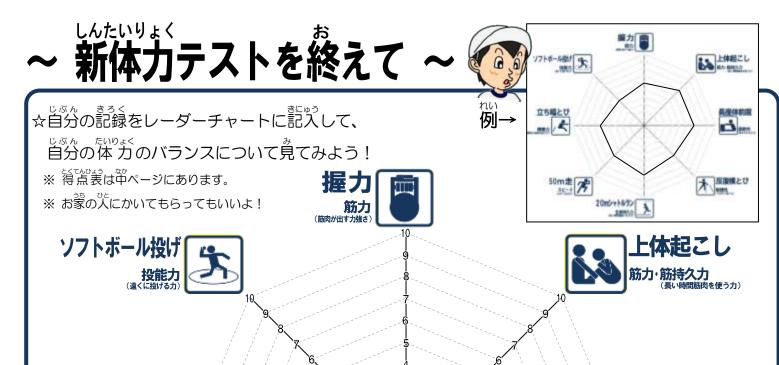
得 点 m ☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

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。

	(メートル木満は切り括(る)													
I	点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点			
ľ	男子	4 m以下	5 m处	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			
I	女子	3 m以下	4 m以上	5 m灶	6 m灶	8 m处	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】





立ち幅とび 長座体前屈 反復横とび 50m走 スピート 20mシャトルラン

【参考】令和3年度 神奈川県2年生の新体力テスト平均値(令和3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	20 m 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	20 m シャトルラン	50m走	立 ち 幅とび	ソフトボール 投 げ
記録	10kg	13 🛭	28cm	28点	24 🗆	10.8 秒	123cm	10m	記録	10kg	13 🛭	31cm	27点	19 🛭	11.1 秒	115cm	7m
得点	4	5	5	4	5	4	4	4	得点	4	5	5	4	5	4	4	4

※ 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!

神奈川県教育委員会保健体育課 電話 045-210-8312



2年生用

しんたいりょく

体力テスト

記錄力

しんたいりょく ぜんりょく じぶん ~ 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 ですので、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
-------------	--	---	--	----------

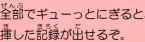
※ 学校によって、数日間で実施する場合があります。

2年 組 名前



【取り組むときのポイント】

親指にもしっかりとうかを入れて、5本の指 全部でギューっとにぎると、自分の全力を発



,, -,-	10×34 Th C 0 C 0		
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	5	7	9	11	14	17	20	23	26
,55	kg以下	kg以上	kg以上	kg以上	kg以上	kg以上	kg以上	kg以上	kg以上	kg以上
女子	3	4	7	9	11	13	16	19	22	25
ΧJ	kg以下	kg以上	kg以上	kg 以上	kg以上	kg以上	kg以上	kg以上	kg 以上	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。



【取り組むときのポイント】

あごを引き、おへそを覚て背中がついたときもププ 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。



☆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	3	6	9	12	15	18	20	23	26
	回 2	90比	回 <u></u> 6	9	回处 12	回处 14	回处 16	回处 18	回处 20	回以上
女子	回以下	回处	回此	回以上	回以上	回以上	回此	回此	回此	回处

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じを覚えられ 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!





【取り組むときのポイント】

が 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

まるく 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 後ろにグーっと数秒間強く 引くと、体がやわらかくなるぞ。



得点

☆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	14	15	19	23	27	30	34	38	43	49
,,,,	雪以下	ほび下	㎝以上	cm以上	ほび下	ほび下	ほび下	㎝以上	㎝以上	伽以上
女子	17	18	21	25	29	33	37	41	46	52
7.1	m以下	伽以上	㎝以上	cm以上	伽以上	伽以上	伽以上	㎝以上	㎝以上	伽以上

【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。



【取り組むときのポイント】

低い姿勢で、となりの線に ず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よう!

		得 点
占	占	
π	т	

☆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。

									_ 0. 2	0.20
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	17	21 506	25	28 5 N F	32	36	40	43	47

【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

【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 ペースが草くなるので、それに合わせて 自分の力が最後まで出し切れるように 〕 が続 けよう!



☆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。

(21	回続けてどちらか	の足で線に触れることがで	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 回处	1分11秒以上	8 回灶	1分11秒以上
1点	7 回灯	1分03秒以下	7 回灯	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。

【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! ゴールラインの先まで走りぬける と、記録がとてもよくなるぞ!





(1/10 秒未満は切り上げる)

☆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。

× 17	10 12 1	14/10/10: 75	, ,,	9,						
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 より遅い	13.0秒 より速い	12.2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	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 決めたきょ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!



【取り組むときのポイント】 うでふりの勢いを上手

【取り組む前の準備運動】 うでのふりととぶタイミング をその場でのジャンプで



表の記録に○をつけてね!

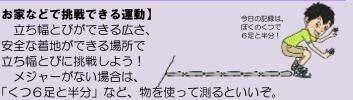
☆目指す記録はどれくらいかな? ふみ切りから、着地した位置までの長さが記録になります。

(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	93	105	117	130	143	156	168	180	192
,	m以下	cm 以上	伽以上	㎝以上	伽以上	cm 以上	伽以上	伽以上	ほび下	cm以上
女子	84	85	98	109	121	134	147	160	170	181
又丁	cm 以下	om 以上	伽以上	伽以上	om 以上	cm 以上	cm 以上	伽以上	伽以上	伽以上

【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、



【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 使って投げよう!



タオルで作ったボールを使って、 タオルがビ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	5	7	10	13	18	24	30	35	40
73.3	m以下	m以上								
女子	3	4	5	6	8	11	14	17	21	25
ΧJ	m以下	m以上								

【お家などで挑戦できる運動】

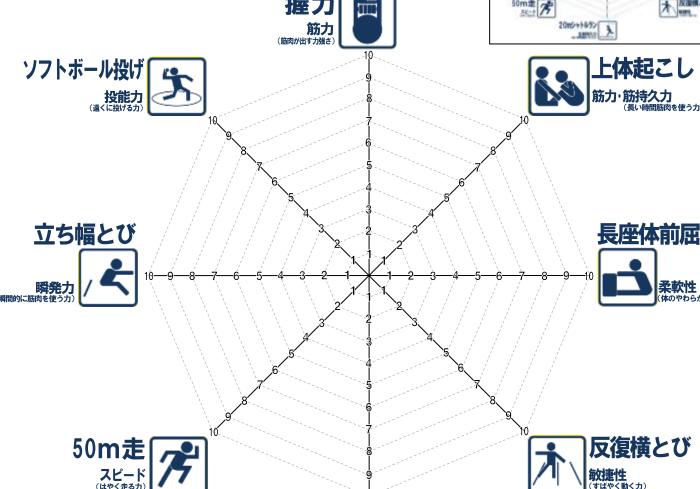


~ 新体力テストを終えて ~

☆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。





20mシャトルラン

男子	握力	上 体 起こし	長 座 体前屈	反 復 横とび	20 m 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	20 m シャトルラン	50m走	立 ち 幅とび	ソフト 投
記録	12kg	16 🗆	31cm	31点	31 🗆	10.2 秒	132cm	13m	記録	12kg	15 🗆	34cm	30点	23 🗆	10.5 秒	124cm	9
得点	5	6	6	5	5	5	15	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



3年生用

新体力テスト

記録力一ド

~ 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ので、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

【取り組むときのポイント】

親指にもしっかりとうかを入れて、5本の指 全部でギューっとにぎると、自分の全力を発 きょうきょうだった。



押した	押した記録が出せると。									
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	5	7	9	11	14	17	20	23	26
,55	kg以下	kg以上	kg以上							
女子	3	4	7	9	11	13	16	19	22	25
χJ	kg以下	kg以上	kg 以上	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。



【取り組むときのポイント】

あごを引き、おへそを覚て背中がついたときもププ 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。



☆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	3	6	9	12	15	18	20	23	26
	回 2	90比	回 <u></u> 6	9	回处 12	回处 14	回处 16	回处 18	回处 20	回以上
女子	回以下	回处	回此	回以上	回以上	回以上	回此	回此	回此	回处

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じを覚えられ 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!





【取り組むときのポイント】

が 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 まるく 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 後ろにグーっと数秒間強く 引くと、体がやわらかくなるぞ。



☆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	14	15	19	23	27	30	34	38	43	49
?	m以下	㎝以上	㎝以上	㎝以上	伽以上	㎝以上	㎝以上	㎝以上	㎝以上	伽以上
女子	17	18	21	25	29	33	37	41	46	52
XJ	伽以下	m以上	cm以上	cm以上	伽以上	m以上	m以上	cm以上	cm以上	伽以上

【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。



【取り組む前の準備運動】

【取り組むときのポイント】

低い姿勢で、となりの線に ず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よう!

		得 点
4	占	
Ж	卅	

☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね! ○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。

2013		水 と101.	7070-5	· C.//	٠,٠٠	9010		וואשטט ל	C/03/9	С Э °
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	18	22	26	30	34	38	42	46	50
/55	点以下	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上
女子	16	17	21	25	28	32	36	40	43	47
XJ	点以下	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	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

【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 ペースが草くなるので、それに合わせて 自分の力が最後まで出し切れるように 〕 が続 けよう!



得点

☆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。

	(21	回続けてどちらか	の足で線に触れることがで	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
ľ	2点	8 回处	1分11秒以上	8 回处	1分11秒以上
ľ	1点	7 回灯	1分03秒以下	7 回灯	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。

【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! ゴールラインの先まで走りぬける と、記録がとてもよくなるぞ!

得 点



ゴールラインの先まで走りぬける!

☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

秒

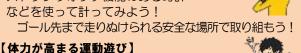
50mを走り切るのに、かかった時間が記録になります。

(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秒より遅い	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秒より違い			11.6秒 より速い				9.1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 決めたきょ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!



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!



【取り組むときのポイント】

うでふりの勢いを上手



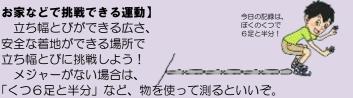
☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

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 ㎝以下	93 cm以上	105 m以上	117 cm以上	130 m以上	143 m以上	156 m以上	168 m以上	180 m以上	192 m以上
女子	84 cm L/F	85 cm 121 h	98 on U.E.	109	121	134	147	160	170	181

【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、



得 点

【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 使って投げよう!



タオルで作ったボールを使って、 タオルがビ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	
111	111	

☆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	点 80	9点	10点
男子	4 m以下	5 赋	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	4 量	5 볼	6 블	8 m	11 m以上	14 m以上	17 m以上	21 m以上	25 m以上

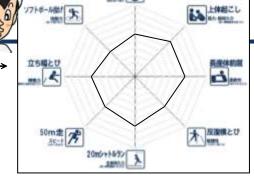
【お家などで挑戦できる運動】

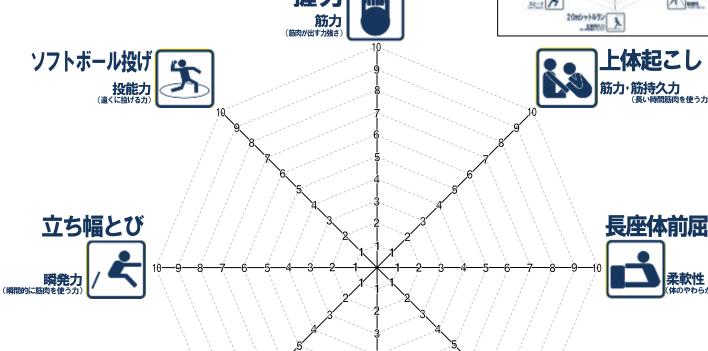


~ 新体力テストを終えて ~ 🦠

☆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。





50m走 スピート



反復横とび

20mシャトルラン

【参考】令和3年度 神奈川県4年生の新体力テスト平均値(令和3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	20 m 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	20 m シャトルラン	50m走	立 ち 幅とび	ソフトボール 投 げ
記録	14kg	18 🛭	33cm	34点	38 🗆	9.8 秒	141cm	17m	記録	13kg	17 🛭	37cm	32点	29 🗆	10.1 秒	135cm	11m
得点	6	7	6	6	6	6	5	5	得点	6	7	7	6	6	6	6	6

※ 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!

神奈川県教育委員会保健体育課 電話 045-210-8312



新体力テスト

記錄力

~ 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 ことが大切ですので、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。

	小学校の新体カテストは		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。

4年 組 名前

【取り組むときのポイント】

親指にもしっかりとうかを入れて、5本の指 全部でギューっとにぎると、自分の全力を発 きょうきょうだった。



押した	可能と、日内ので		
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	5	7	9	11	14	17	20	23	26
,55	kg以下	kg以上	kg以上							
女子	3	4	7	9	11	13	16	19	22	25
χJ	kg以下	kg以上	kg 以上	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。



【取り組むときのポイント】

あごを引き、おへそを覚て背中がついたときもププ 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。



☆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	3	6	9	12	15	18	20	23	26
	回 2	90比	回 <u></u> 6	9	回处 12	回处 14	回处 16	回处 18	回处 20	回以上
女子	回以下	回处	回此	回以上	回以上	回以上	回此	回此	回此	回处

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じを覚えられ 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!





【取り組むときのポイント】

が 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 まるく 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 後ろにグーっと数秒間強く 引くと、体がやわらかくなるぞ。



☆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	14	15	19	23	27	30	34	38	43	49
?	m以下	㎝以上	㎝以上	cm以上	伽以上	㎝以上	㎝以上	㎝以上	㎝以上	伽以上
女子	17	18	21	25	29	33	37	41	46	52
XJ	伽以下	m以上	cm以上	cm以上	伽以上	m以上	m以上	cm以上	cm以上	伽以上

【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。



【取り組む前の準備運動】

【取り組むときのポイント】

低い姿勢で、となりの線に ず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よう!

		得 点
4	占	
Ж	卅	

☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね! ○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。

2013	との方面に称というできて、なんというとうと自然の自動がになったす。												
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	18	22	26	30	34	38	42	46	50			
/55	点以下	点以上											
女子	16	17	21	25	28	32	36	40	43	47			
XJ	点以下	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

【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 ペースが草くなるので、それに合わせて 自分の力が最後まで出し切れるように 〕 が続 けよう!



得点

☆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。

	(21	回続けてどちらか	の足で線に触れることがで	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
ľ	2点	8 回处	1分11秒以上	8 回处	1分11秒以上
ľ	1点	7 回灯	1分03秒以下	7 回灯	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。

【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! ゴールラインの先まで走りぬける と、記録がとてもよくなるぞ!

得 点



ゴールラインの先まで走りぬける!

☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

秒

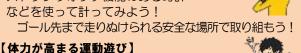
50mを走り切るのに、かかった時間が記録になります。

(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秒より遅い	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秒より違い			11.6秒 より速い				9.1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 決めたきょ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!



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!



【取り組むときのポイント】

うでふりの勢いを上手



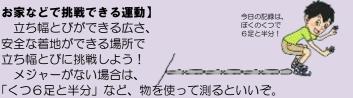
☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

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 ㎝以下	93 cm以上	105 m以上	117 cm以上	130 m以上	143 m以上	156 m以上	168 m以上	180 m以上	192 m以上
女子	84 cm L/F	85 cm 121 h	98 on U.E.	109	121	134	147	160	170	181

【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、



得 点

【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 使って投げよう!



タオルで作ったボールを使って、 タオルがビ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	
111	111	

☆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	点 80	9点	10点
男子	4 m以下	5 赋	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	4 量	5 볼	6 블	8 m	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】



~ 新体力テストを終えて ~

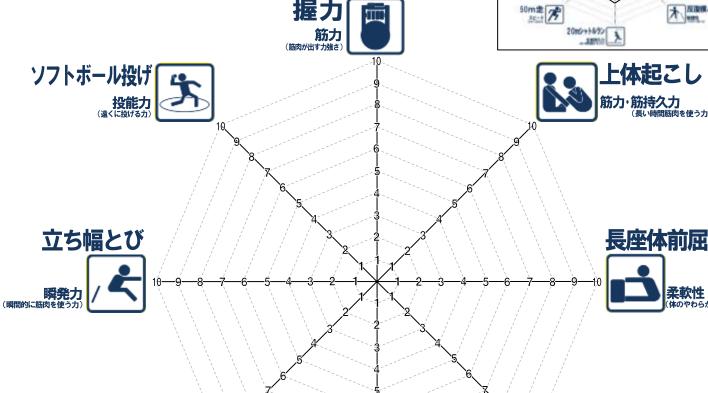
☆自分の記録をレーダーチャートに記入して、 自分の体力のバランスについて見てみよう!

※ 得点表は中ページにあります。

50m走

スピート





20mシャトルラン 全身持久力 (長い時間連動できるか)

【参考】令和3年度 神奈川県5年生の新体力テスト平均値(令和3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	20 m 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	20 m シャトルラン	50m走	立 ち 幅とび	ソフトボール 投 げ
記録	16kg	19 🛭	35cm	39点	45 🗆	9.4 秒	151cm	20m	記録	16kg	18 🗆	39cm	36	33 🗆	9.7秒	143cm	12m
得点	6	7	7	7	7	6	6	6	得点	7	8	7	7	6	6	6	6

※ 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

反復横とび



5年生用

新体力テスト

記録力一ド

~ 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ので、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。

5年組 名前

【取り組むときのポイント】

親指にもしっかりとうかを入れて、5本の指 全部でギューっとにぎると、自分の全力を発



まった。 揮した記録が出せるぞ。 右 得点 左 kg kg

平均

☆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	总(80	9点	10点
男子	4	5	7	9	11	14	17	20	23	26
7	kg以下	kg以上	kg以上							
女子	3	4	7	9	11	13	16	19	22	25
XJ	kg以下	kg以上	kg 以上	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、



【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。



【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ついたときもプ を抜かずに、休まず続けると全力を発揮した記録が

☆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 回灯	3 回处	6 回处	9 _回 此	12 回处	15 回处	18	20 回以上	23 回以上	26 回处
女子	2 回灯	3 _回 处	6 回处	9 _回 处	12 回以上	14 回处	16 回以上	18	20 回以上	23 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じを覚えられ 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!





【取り組むときのポイント】

が 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

まるく 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 後ろにグーっと数秒間強く 引くと、体がやわらかくなるぞ。

得点

☆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	14	15	19	23	27	30	34	38	43	49
?	m以下	㎝以上	㎝以上	cm以上	伽以上	㎝以上	㎝以上	㎝以上	㎝以上	伽以上
女子	17	18	21	25	29	33	37	41	46	52
χJ	m以下	伽以上	㎝以上	cm以上	伽以上	㎝以上	伽以上	㎝以上	m以上	伽以上

【お家などで挑戦できる運動】

で長さを測るといいぞ。

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



【取り組むときのポイント】

低い姿勢で、となりの線に ず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! 別問に線をふんだり、またいだりした同数が記録になります。

2012	との方面に豚とらいって、スペンパとうって自然の自然になってう。												
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	18	22	26	30	34	38	42	46	50			
	点以下	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上			
女子	16	17	21	25	28	32	36	40	43	47			
	点以下	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	点以上	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

【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 ペースが草くなるので、それに合わせて 自分の力が最後まで出し切れるように 〕 が続 けよう!



使った新聞紙は、シワを

得点

☆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。

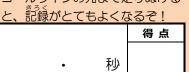
(21	回続けてどちらた	の足で線に触れることがで	できなくなったと	きにテスト終了)
点数	男子:回数	走る時間	女子:回数	走る時間
10点	80 回以上	約 9分 33 秒 以上	64 回以上	約 7分 56 秒 以上
9点	69 回以上	約 8分 27秒 以上	54 回以上	約 6分 51 秒 以上
8点	57 回以上	約 7分 11 秒 以上	44 回以上	約 5分 44 秒 以上
7点	45 回以上	約 5分 51 秒 以上	35 回以上	約 4分 41 秒 以上
6点	33 回以上	約 4分 26 秒 以上	26 回以上	約 3分34秒以上
5点	23 回以上	約 3分 11 秒 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 回灶	1分11秒以上	8 回灶	1分11秒以上
1点	7 回灯	1分03秒以下	7 回灯	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。

【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! ゴールラインの先まで走りぬける



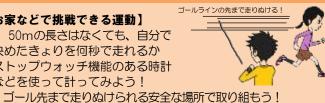
☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

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	より運い	より速い	より速い	より速い	10.6秒より速い	より速い	より速い	より速い	より速い	より速い
女子	13.3秒				10.9秒					8.3秒

【お家などで挑戦できる運動】

50mの長さはなくても、自分で 決めたきょ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!



【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!



【取り組むときのポイント】

【取り組む前の準備運動】 うでふりの勢いを上手 うでのふりととぶタイミング をその場でのジャンプで



得 点

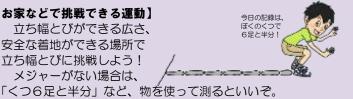
☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

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	93	105	117	130	143	156	168	180	192
?	伽以下	cm以上	m以上	m以上	cm 以上	cm以上	cm 以上	ほび下	ほび下	cm 以上
女子	84	85	98	109	121	134	147	160	170	181
XT	cm 以下	cm LX F	om LX E	cm LXLE	cm LX F	cm LX F	om LX F	om LX F	om LU E	om LULE

【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、



【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 使って投げよう!



タオルで作ったボールを使って、 タオルがビ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	
た記録けどれくないかたつ	生の記録!	- ○ たつはてわし

☆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	5	7	10	13	18	24	30	35	40
	m以下	m以上	m以上	m以上	m以上	m以上	m以上	m以上	m以上	m以上
女子	3	4	5	6	8	11	14	17	21	25
	m以下	m以上	m以	m处	m处	m以上	m以上	m以上	m以上	m以上

【お家などで挑戦できる運動】

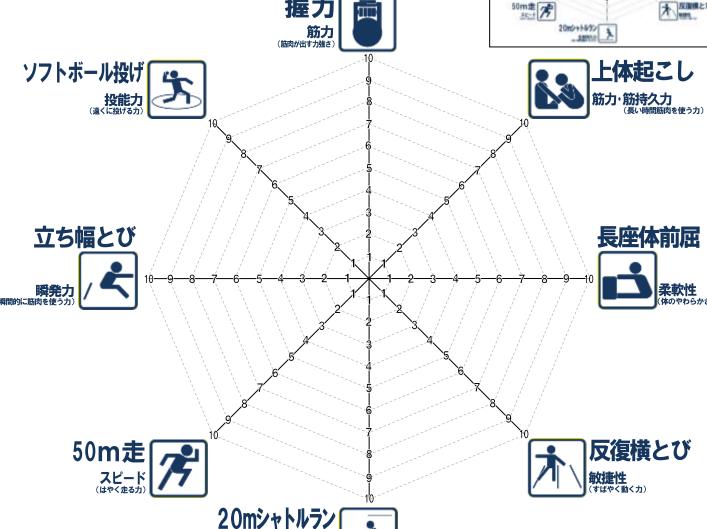


~ 新体力テストを終えて ~

☆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。





【参考】令和3年度 神奈川県6年生の新体力テスト平均値(令和3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	20 m 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	20 m シャトルラン	50m走	立 ち 幅とび
記録	19kg	21 🗆	36cm	41点	52 🗆	9.0 秒	162cm	24m	記録	19kg	19 🛭	41cm	38点	38 🗆	9.3 秒	151cm
得点	7	8	7	7	7	7	7	7	得点	8	00	8	7	7	7	7

※ 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



6年生用

新体力テスト

記録力一ド

~ 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ので、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。

6年 組 名前

【取り組むときのポイント】

親指にもしっかりと一方を入れて、5年の指 全部でギューっとにぎると、自分の全力を発 き _ きろく , 、だ . . . _ _



押しに	記録か出せるぞ。		- 00
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	5	7	9	11	14	17	20	23	26
20.0	kg以下	kg以上	kg以上							
女子	3	4	7	9	11	13	16	19	22	25
χJ	kg以下	kg以上	kg 以上	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、

使った新聞紙は、シワを 申ばして何度も使おう 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。



【取り組むときのポイント】

あごを引き、おへそを覚て背中がついたときもププ 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。



☆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 回灯	3 回处	6 回处	9 _回 处	12 回以上	15 回以上	18	20 回以上	23	26 回以上
女子	2 回灯	3 回处	6 回处	9 回处	12 回以上	14 回以上	16	18	20 回以上	23 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じを覚えられ 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!





【取り組むときのポイント】

が 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 後ろにグーっと数秒間強く 引くと、体がやわらかくなるぞ。

得点

☆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る)

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

【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。



【取り組むときのポイント】

低い姿勢で、となりの線に ず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! ○利問に線をふんだり またいだりした同数が記録になります。

2013	との方面に似とのできて、とうというとうと自然の自然になったが。											
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	18	22	26	30	34	38	42	46	50		
/55	点以下	点以上										
女子	16	17	21	25	28	32	36	40	43	47		
XJ	点以下	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

【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 ペースが覚くなるので、それに合わせて 自分の力が最後まで出し切れるように 〕 が続 けよう!



得点

☆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。

(21	回続けてどちらか	の足で線に触れることがで	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 回处	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 回处	1分11秒以上	8 回灶	1分11秒以上
1点	7 回灯	1分03秒以下	7 回灯	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。

【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! ゴールラインの先まで走りぬける と、記録がとてもよくなるぞ!





☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

秒

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秒より遅い	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秒より違い			11.6秒 より速い				9.1秒 より速い		8.3秒より速い

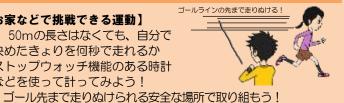
【お家などで挑戦できる運動】

50mの長さはなくても、自分で 決めたきょ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!



【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!



【取り組むときのポイント】

【取り組む前の準備運動】 うでふりの勢いを上手 うでのふりととぶタイミング をその場でのジャンプで



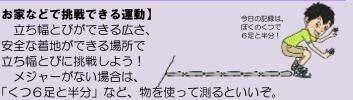
☆目指す記録はどれくらいかな? 表の記録に○をつけてね!

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	93	105	117	130	143	156	168	180	192	
		伽以下	cm 以上	こまれ	m以上	ほび下	cm 以上	cm 以上	こまれ	m以上	cm 以上	
	女子	84	85	98	109	121	134	147	160	170	181	
		cm以下	cm 以上	まる	㎝以上	cm 以上	cm以上	cm 以上	まる	m以上	㎝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、



得 点

【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 使って投げよう!



タオルで作ったボールを使って、 タオルがビ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	
	111	

☆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	点 88	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 此	6 ^監	8 m 此	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】

