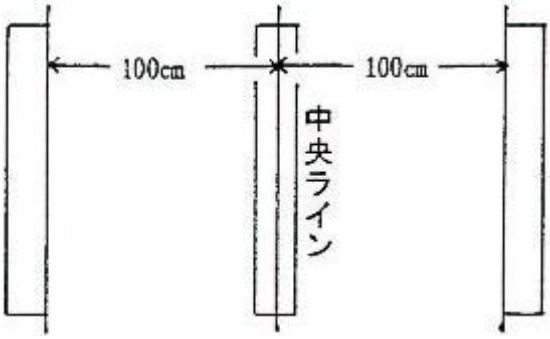
令和７年度　体力検査　実施内容

１　反復横とび

ア　事前の準備

（ア）ラインテープ及びストップウォッチを準備する。

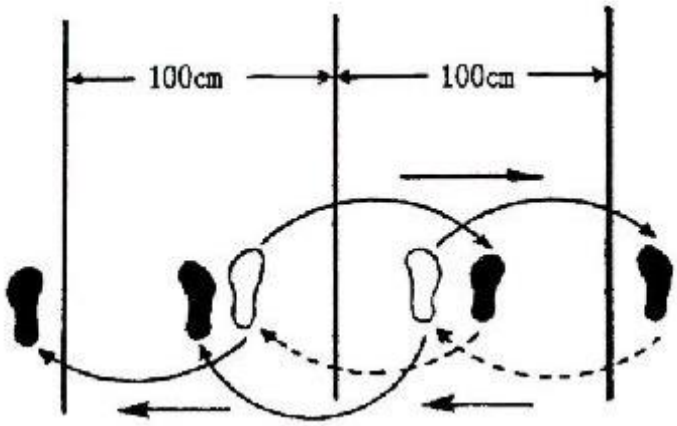
（イ）床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100ｃｍのところに２本の平行ラインをひく。



引用：文部科学省「新体力テスト実施要項（20 歳～64 歳対象）」

イ　実施方法

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越すか、または踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない。）、次に中央ラインにもどり、更に左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



引用：文部科学省「新体力テスト実施要項（20 歳～64 歳対象）」

ウ　記録方法

（ア）上記の運動を 20 秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに１点を与える（右、中央、左、中央で４点になる。）。

（イ）テストは１回とし、本テストの前に練習（５秒間）を行う。

エ　実施上の注意事項

次の場合は点数としない。

ａ　外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。

ｂ　中央ラインをまたがなかったとき。

２　握　　力

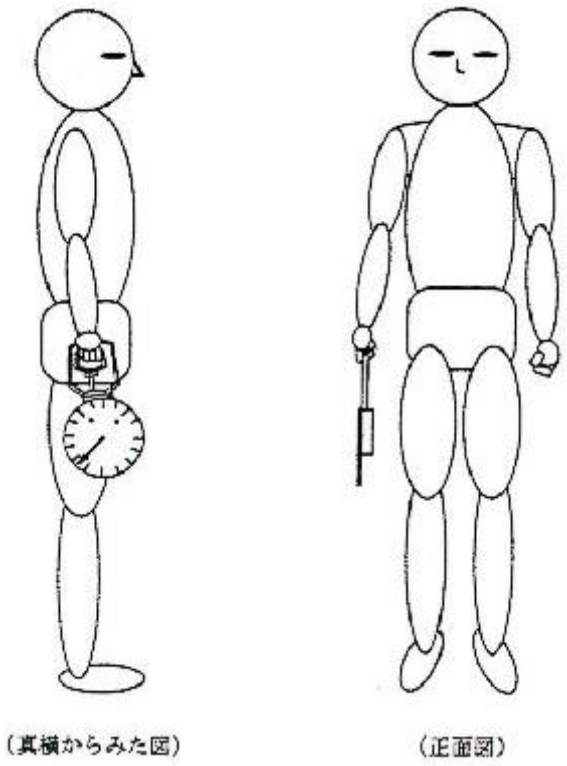
ア　事前の準備

握力計及び滑り止めのためのタオルを準備する。

イ　実施方法

（ア）握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第２関節がほぼ直角になるように握りの幅を調節する。

（イ）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。



引用：文部科学省「新体力テスト実施要項（20 歳～64 歳対象）」

ウ　記録方法

（ア）左右交互に１回ずつ実施する。

（イ）記録はキログラム単位とし、キログラム未満は四捨五入する。

（ウ）左右の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

エ　実施上の注意事項

このテストは、左右の順に行う。

３　上体起こし

ア　事前の準備

ストップウォッチ、マット

イ　実施方法

（ア）マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を 90°に保つ。

（イ）補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。

（ウ）「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘が両大腿部につくまで上体を起こす。

（エ）すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。

（オ）30 秒間、前述の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。

引用：文部科学省「新体力テスト実施要項（20 歳～64 歳対象）」

ウ　記録方法

（ア）30 秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。

ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。

（イ）実施は１回とする。

エ　実施上の注意事項

（ア）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。

（イ）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固定する。しっかり固定するために、被測定者と補助者は、同等の体格の者を組ませる。

（ウ）被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。

（エ）被測定者の眼鏡は、はずすようにする。

4　立ち幅とび

ア　事前の準備

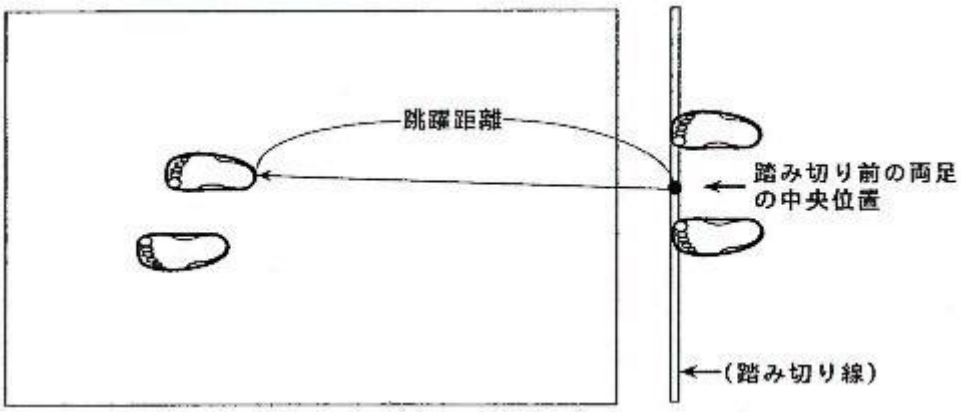
（ア）マット、巻き尺及びラインテープを事前に準備する。

（イ）マットの手前（50ｃｍ～１ｍ）の床にラインテープを貼り、踏み切り線とする。

イ　実施方法

（ア）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。

（イ）両足で同時に踏み切って前方に跳ぶ。



引用：文部科学省「新体力テスト実施要項（20 歳～64 歳対象）」

ウ　記録方法

（ア）身体がマットに触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。

（イ）記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

（ウ）２回実施し、距離の大きい方の記録をとる。

エ　実施上の注意事項

（ア）順番待ちの受験者に、事前に準備運動をしておくよう指示する。

（イ）踏み切り線からマットまでの距離は、マットの長さや男女の区別によって加減する。

（ウ）踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

（エ）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。

（オ）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。

５　関 節 運 動

ア　指及び上肢の関節

両手の指を開き、手の平を上に向けて腕を前方に出し、５指を１本ずつ連続的に曲げ伸ばしさせる。次いで、左右の手首を内回り・外回りに回転させ、肘を内回り・外回りに回転、肩関節を内回り・外回りに回転させる。

イ　首の関節

両手を腰にあて、首を前後左右に曲げ、次に左右に向かせ、更に左右に回転させる。

ウ　下肢の関節

両手を膝にあて、腰関節を屈伸させた後、左右に回転させる。次に直立の状態で片足ずつ浮かせて、浮いている足の足首を左右に回転させる。

６　柔　軟　性

ア　足を自然に開き、膝を曲げない状態で、上体を前後左右に曲げられるだけ曲げさせる。両手は動作を行いやすいよう自由にさせてよい。

※引用・参考文献

１～４･･･文部科学省「新体力テスト実施要項（20 歳～64 歳対象）」