

1年 組 番 氏名

★図解中学体育の最後に挟まれている薄い冊子を利用して、答えましょう。

●下の表は、新体力テストの構成表です。それぞれのテスト項目で評価する体力の名称を答えなさい。

テスト項目	体力評価
握力	筋力
上体起こし	筋力・筋持久力
長座体前屈	柔軟性
反復横とび	敏しょう性
20mシャトルラン	全身持久力
持久走（1500m／女子1000m）	
50m走	スピード
立ち幅とび	筋パワー
ハンドボール投げ	巧ち性・筋パワー

●各テスト項目の『記録』を読んで、できるだけ要点をまとめて簡単に答えなさい。箇条書きでもOK！

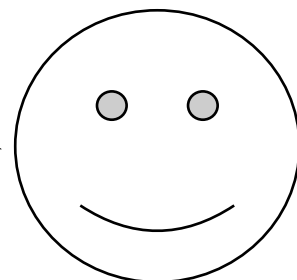
《記録》

テスト項目	記 録
握力	●左右交互に2回ずつ計測。●記録はkg単位。kg未満は切り捨てる。●左右それぞれ良い方の記録を選び、平均する。(kg未満は四捨五入)
上体起こし	●試技は1回。●30秒間行う。●あお向けに戻った時に背中をマットにつけなければ回数としない。
長座体前屈	●記録はcm単位。cm未満は切り捨て。●2回計測し、良い記録をとる。●最大前屈時の箱の移動距離を計測。
反復横とび	●2回計測し、良い記録をとる。●20秒間繰り返す。●それぞれのラインを踏むか越えるかで1点。
20mシャトルラン	●1回のみ計測。●最後にラインを越える(ふれる)ことができたときの折り返した総回数を記録する。
持久走	●1回のみ計測。●記録を秒単とし秒未満は切り捨て。●スタート合図からゴールライン上にトルソーが到達するまでの時間を計測する。
50m走	●1回のみ計測。●記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り捨て。●スタート合図からゴールライン上にトルソーが到達するまでの時間を計測する。
立ち幅とび	●2回計測し、良い記録をとる。●記録はcm単位。cm未満は切り捨て。●踏み切り前の両足の位置の中央位置から、砂場(マット)に振れた最も近い体の一部までの距離を計測。
ハンドボール投げ	●2回計測し、良い記録をとる。●記録はm単位。m未満は切り捨て。●円のラインからボールが落下した地点までの距離を計測。

●各テスト項目の『方法』を読んで、できるだけ要点をまとめて簡単に答えなさい。箇条書きでもOK！
 ≪方法≫

テスト項目	記 録
握力	●握力計の表示部分を外側。●人差し指の第二関節がほぼ直角になるように握る。●足は自然に開き、腕を自然に下げ、握力計が体や服に振れないように行う。
上体起こし	●仰向けになり、両手を軽くにぎり、両腕を胸の前で組む。●両ひざは90度に曲げる。●仰向けの姿勢から両ひじと両ももがつくまで上体を起こす。●素早く仰向けの姿勢に戻す。
長座体前屈	●両足を箱の間に入れカひざを伸ばして座る。●壁におしり、背中をぴったりとつける。●腕は肩幅の広さで広げ、手のひらを下に向け厚紙の手前端にかかるように置く。●両ひじを伸ばしたまま胸を張り、背筋を伸ばす。●両手を厚紙から離さないようにゆっくりと前屈し、できるだけ遠くまで箱を滑らせる。
反復横とび	●中央ラインをまたぎ立つ。●スタートの合図で右、もしくは左のどちらかにサイドステップをする。●中央ラインに戻り、反対のラインにサイドステップで移動する。
20mシャトルラン	●電子音で走り始め、次の音が鳴るまでに20m先のラインを越える（ふれる）。●電子音が鳴った後に、再び走り始める。●走るのをやめた、または反対側のラインをこえられない（ふれられない）ことが2回続くと終了となる。
持久走	●スタートはスタンディングスタート。●合図と同時にスタート。
50m走	●スタートはクラウチングスタート。●「位置について・用意」の後の合図と同時にスタート。
立ち幅とび	●両足を軽く開いて立つ。●つま先が踏み切り線の前端にそろえる。●両足で同時に踏み切り前方へ跳ぶ。
ハンドボール投げ	●円の中から投球する。投球中、あるいは投球後、円のラインを踏んだり越したりしてはいけない。●円の中で静止して円外へ出る。

どうでしたか？書く量も多く、大変だったと思います。解答はあくまでも例です。自分で書いたことをしっかりと覚えておいてください。



第 1 学年保健体育学習課題③

『集団行動』

図解中学体育のP310、311の『集団行動』を熟読すること。特に『姿勢』『方向転換』『集合・整頓』をよく読み、『方向転換』は家でもやってみること。学校再開後に授業の中で、集団行動を行いますので、よく覚えておきましょう！