

令和8年7月5日に南区スポーツセンターで「新体力テスト測定方法」の伝達講習会を実施しました。各測定種目の実施方法や判定基準、記録方法について実技を交えながら確認し、今後の活動で正確かつ安全に測定を行うための知識と技術を習得しました。

◆反復横跳び



◎中央線を挟んだ3本のラインを20秒間で左右に素早く移動し、その回数を測定します。
開始姿勢やラインの越え方、終了時の判定基準、測定者・記録者の役割など、正確な測定方法について実技を交えながら学びました。

◆上体起こし



◎30秒間で上体を起こした回数を測定します。補助者による足首の固定方法や、肘が両大腿部に触れた際の判定基準、測定時の声掛けなど、安全で正確な測定方法について確認しました。

◆長座体前屈



◎長座体前屈測定器を使用し、膝を伸ばしたまま両手で測定器をゆっくり押し出して柔軟性を測定します。反動をつけないことや測定姿勢、記録方法などを実技を通して学びました。

◆立ち幅跳び



◎両足をそろえて踏み切り、できるだけ遠くへ跳んだ距離を測定します。踏切線を踏まないことや、着地後の最も近い接地点を記録する判定方法など、正確な測定手順を確認しました。

◆握力



◎握力計を手の大きさに合わせて調整し、腕を自然に下ろした姿勢で左右それぞれ2回測定します。良い方の記録を採用することや、正しい測定姿勢・記録方法について学びました。

◆20メートルシャトルラン



◎20メートル間を徐々に間隔が早くなる電子音に合わせて往復し、音に間に合わなくなるまで走り続けます。折り返し方法や終了判定、記録方法、安全管理などについて実践を交えながら学びました。



今後の活動で正確かつ円滑な測定を行うための知識と技術を習得することができました。