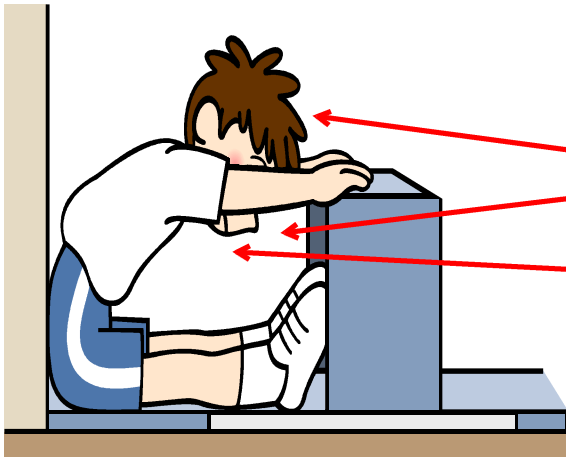


### 「新体力テスト」各種目実施上のポイント3 (長座体前屈編)

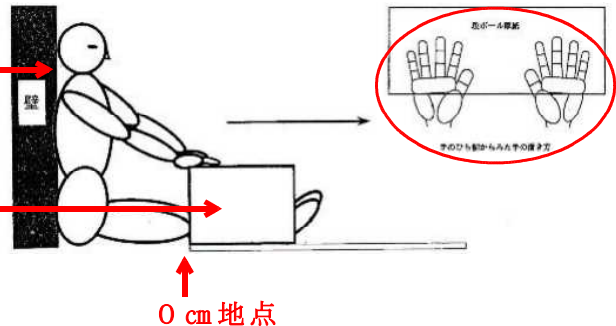


※十分な準備運動が必要になります。筋肉をほぐしてから計測が大切です。

- 頭を両腕ではさみ、ぎりぎりまで伸びます。
- 息を「ふー」とはきながら、前屈みになります。
- あごを引き、ゆっくりと伸びていきます。
- 長座体前屈では、体の柔らかさがわかります。体が柔らかいと怪我をしにくくなります。体を動かすための自分の力を精一杯出し切るために柔らかい体が大切です。

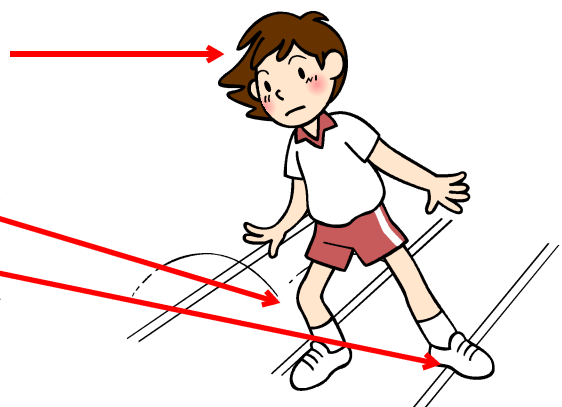
☆計測前の初期姿勢について

- 1) 壁に尻、背中がついていますか
- 2) 手のひらの中央が、箱の上部の手前端に位置していますか。
- 3) 0 cmの位置は一人ひとり違います。
- 4) 箱はスムーズに動きますか。



### 「新体力テスト」各種目実施上のポイント4 (反復横跳び編)

- 頭は真ん中のライン上から動かさないようにして、足だけ伸ばすイメージで行うと、早いステップになります。
- できるだけ低く構えます
- ひざを軽く曲げて行います。
- 両端のラインは、足の裏の一部が触れれば回数になります。大きく踏みこしても、つま先が触っても1回です。
- うまくリズムに乗れない場合には、二人組で向かい合い、手をつないで、同じ動きの練習をすると、リズムをつかみやすくなります。



■反復横跳びでは、動きの素早さがわかります。また、タイミングのよさもわかります。20秒間の計測時間で、同じ速さで動き続けるためには、粘り強さ、スタミナ、タイミングなどが大切になります。