

【講師紹介】

「NOBY T&F CLUB」コーチ 的場 葉瑠香さん

(経歴・記録)

- ✓ 大阪体育大学を経てNOBYへ
- ✓ 2010年 日本インカレ槍投げ 優勝
- ✓ 2011年 全日本実業 団槍投げ 優勝
- ✓ 2012年 日本選手権 槍投げ 2位



(「NOBY T&F CLUB」HPより引用)

- ✓ 自己ベスト: 槍投げ 58m93

<https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/vitality/noby/coach/index.html>

- ジャベリックボールとは？
 - ジャベリックボールとは、楕円球に3枚羽が付いている、全長約30cmのボールです。
 - 兵庫県から「スポーツクラブ21ひょうご強化事業」の指定物品として配布されているスカッドキッズは、その商品名の内の1つです。
 - 小学生の陸上競技全国大会である「全国小学生陸上競技交流大会」をはじめとした数多くの大会で、ソフトボール投げに代わる新たな投てき種目として正式採用されています。
- 効果
 - 身体を大きく動かして投てきを行うことにより、全身の筋肉を刺激する。
 - 速いボールをまっすぐ、遠くに投げる為の投てき能力が向上する。
- 投擲について
 - 投擲方法
 - ①楕円部分を下から支えるように持つ
 - ②上半身を大きく開き、肘を高く上げ、斜め45度の角度で投げる。
 - 投げる際の足の向きは投げる方法に対してまっすぐに向ける。
 - 良い投てきの評価基準は、以下2点となります。
 - ①投てき距離の長さ
 - ②ボールから「ピュー」といった音が鳴っているか(まっすぐに飛んでいるか)

－MEMO－

- 体力測定の意義

「体力という数値を継続的に調査・分析することで、自身のカラダの経年推移を把握でき、
運動習慣の促進や将来の生活習慣病予防に繋がるものと考えます。」
(公益財団法人体力づくり指導協会HPより引用 <http://www.tairyoku.or.jp/>)

つまり...

- ⇒自分の身体の状態を把握することができる。
- ⇒その後の生活習慣・運動習慣を考える目安となる。
- ⇒継続して測定することで、年を経るごとに体力がついているのか、衰えているのかが分かる。

- 評価方法

①各テスト項目の測定値を男女別に10段階(1～10点)で評価します。

...どの能力が優れており、何が劣っているかについて自己評価することが可能です。

②各テスト項目得点の合計点を5段階(A～E)で総合評価します。

※総合評価基準表は男女共通のものとします。

※6歳～19歳については年齢別に、20歳以上は5歳刻みで分類を分けます。

...総合得点の5段階評価により、同年代の中で、自分の体力がどの程度なのかについて自己評価することができます。

⇒得点表・評価基準表は次のページへ

項目別得点表・総合評価基準表・体力年齢判定基準表（20歳～64歳）

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	立ち幅とび	得点
10	62kg以上	33回以上	61cm以上	60点以上	95回以上	260cm以上	10
9	58～61	30～32	56～60	57～59	81～94	248～259	9
8	54～57	27～29	51～55	53～56	67～80	236～247	8
7	50～53	24～26	47～50	49～52	54～66	223～235	7
6	47～49	21～23	43～46	45～48	43～53	210～222	6
5	44～46	18～20	38～42	41～44	32～42	195～209	5
4	41～43	15～17	33～37	36～40	24～31	180～194	4
3	37～40	12～14	27～32	31～35	18～23	162～179	3
2	32～36	9～11	21～26	24～30	12～17	143～161	2
1	31kg以下	8回以下	20cm以下	23点以下	11回以下	142cm以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	立ち幅とび	得点
10	39kg以上	25回以上	60cm以上	52点以上	62回以上	202cm以上	10
9	36～38	23～24	56～59	49～51	50～61	191～201	9
8	34～35	20～22	52～55	46～48	41～49	180～190	8
7	31～33	18～19	48～51	43～45	32～40	170～179	7
6	29～30	15～17	44～47	40～42	25～31	158～169	6
5	26～28	12～14	40～43	36～39	19～24	143～157	5
4	24～25	9～11	36～39	32～35	14～18	128～142	4
3	21～23	5～8	31～35	27～31	10～13	113～127	3
2	19～20	1～4	25～30	20～26	8～9	98～112	2
1	18kg以下	0回以下	24cm以下	19点以下	7回以下	97cm以下	1

段階	20歳～ 24歳	25歳～ 29歳	30歳～ 34歳	35歳～ 39歳	40歳～ 44歳	45歳～ 49歳	50歳～ 54歳	55歳～ 59歳	60歳～ 64歳
A	50以上	49以上	49以上	48以上	46以上	43以上	40以上	37以上	33以上
B	44～49	43～48	42～48	41～47	39～45	37～42	33～39	30～36	26～32
C	37～43	36～42	35～41	35～40	33～38	30～36	27～32	24～29	20～25
D	30～36	29～35	28～34	28～34	26～32	23～29	21～26	18～23	15～19
E	29以下	28以下	27以下	27以下	25以下	22以下	20以下	17以下	14以下

体力年齢	得点	体力年齢	得点
20歳～24歳	46以上	50歳～54歳	30～32
25歳～29歳	43～45	55歳～59歳	27～29
30歳～34歳	40～42	60歳～64歳	25～26
35歳～39歳	38～39	65歳～69歳	22～24
40歳～44歳	36～37	70歳～74歳	20～21
45歳～49歳	33～35	75歳～79歳	19以下

• 種目別実施方法

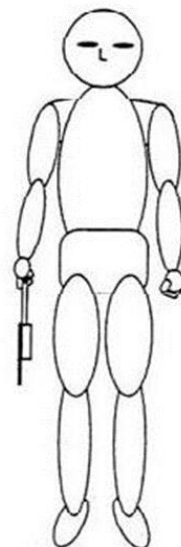
1 握力測定 ※全年齢共通種目

✓ 準備

ア スメドレー式握力計を用意する。



(真横からみた図)



(正面図)

✓ 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。

✓ 記録

ア 右左交互に2回ずつ実施する。

イ 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。

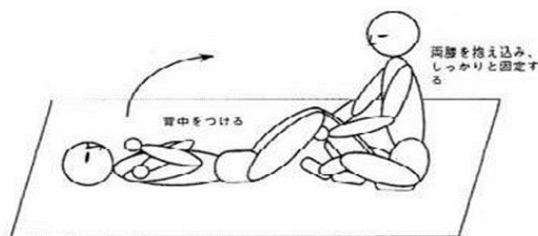
ウ 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

✓ 実施上の注意

ア このテストは、右左の順に行う。

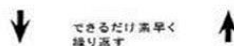
イ このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

2 上体おこし ※全年齢共通種目



✓ 準備

ア ストップウォッチ、マットを用意する。



✓ 方法

- ア マット上で仰臥姿勢(あおむけ)をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。マットと上体の角度を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、両肘と両大腿部が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出来るだけ多く繰り返す。

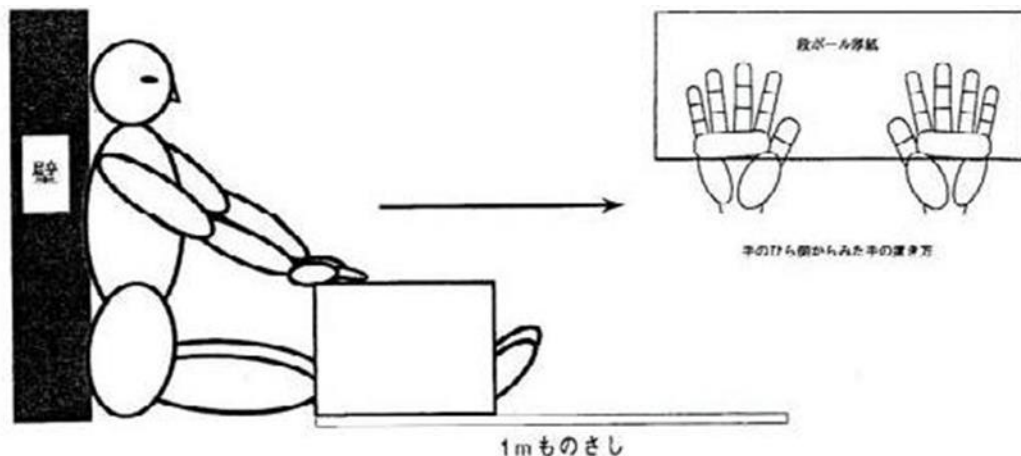
✓ 記録

- 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、仰臥姿勢に戻した時、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。

✓ 実施上の注意

- 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。
- エ 被測定者のメガネは、はずすようにする。
- オ 腰痛の自覚症状のある被測定者については、このテストを実施しない。

3 長座体前屈 ※全年齢共通種目



✓ 準備

ア 長座体前屈測定器を用意する。

✓ 方法

- ア 被測定者は、両脚を計測器の間に入れ、長座姿勢をとる。
壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。
- イ 肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、計測器の手前端にかかるとように置く。
- ウ 胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で計測器を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- エ 初期姿勢時のスケールの位置は、初期姿勢をとったときの計測器の手前右、または左の角に零点を合わせる。
- オ 被測定者は、両手を計測器から離さずにゆっくりと前屈して、計測器全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。この時膝が曲がらないように注意する。
- カ 最大に前屈した後に計測器から手を離す。

✓ 記録

- ア 初期姿勢から最大前屈時の計測器の移動距離をスケールから読み取る。
- 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回実施して、良い方の記録をとる。

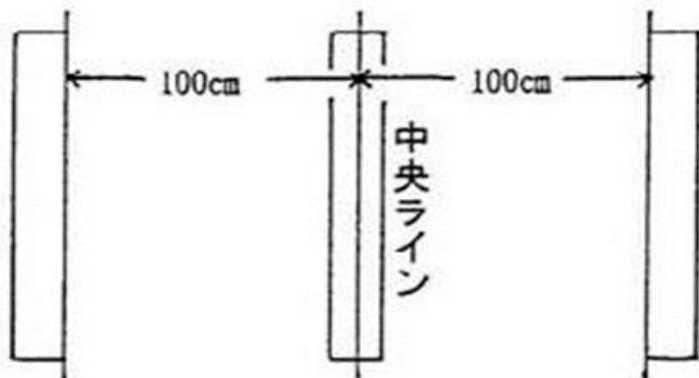
✓ 実施上の注意

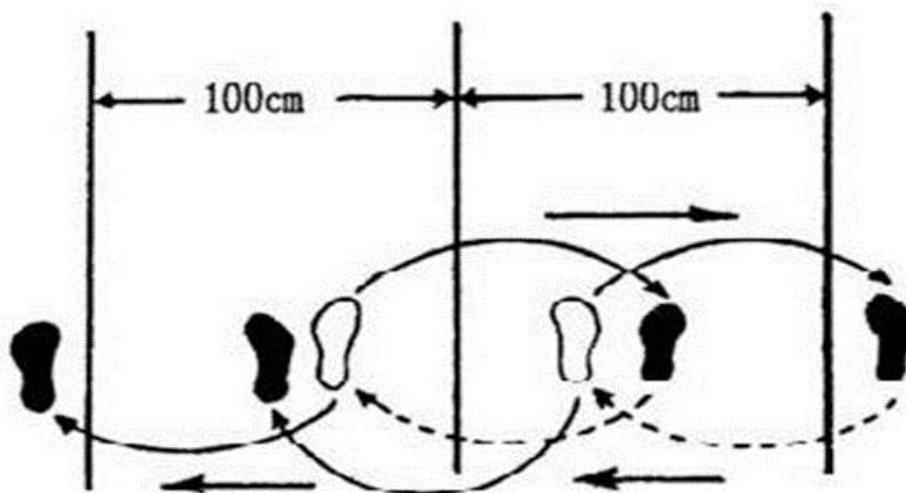
- ア 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- イ 計測器が真っ直ぐ前方に移動するように注意する。(ガイドレールを設けてもよい)
- ウ 計測器がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- エ 靴を脱いで実施する。

4 反復横跳び ※6～64歳対象種目

✓ 準備

- ア 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。
- イ ストップウォッチを用意する。





✓ 実施方法

ア 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、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、さら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。

✓ 記録

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 テストを2回実施してよい方の記録をとる。

✓ 実施上の注意

ア 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること。(コンクリート等の上では実施しない)

イ このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。

ウ 次の場合は点数としない。

(ア) 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。

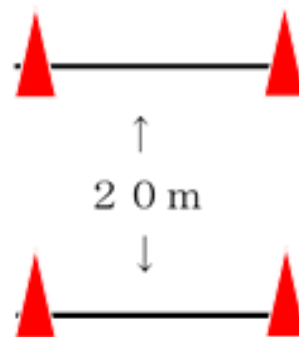
(イ) 中央ラインをまたがなかったとき。

エ テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む)を十分に行う。

5 20mシャトルラン(往復持久走) ※6～64歳対象種目

✓ 準備

- ア テスト用CD及び再生用プレーヤーを用意する。
- イ 20m間隔の2本の平行線を引く。
- ウ コーン4本を平行線の両端に立てる。



✓ 実施方法

- ア プレーヤーによりCD再生を開始する。
- イ 一方の線上に立ち、5秒間のカウントダウン後の電子音を合図にスタートする。
- ウ 「ドレミファソラシド」の音階で電子音が鳴る。1区切りした後、次の音階の電子音が鳴るまでに20m先の線を足が越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。
- エ 電子音の前に線に達した場合は、向きを変え、次の音階の電子音が鳴ったと同時に走り始める。
- オ CDによって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなり、スピードも増加していくので、それに合わせて走るスピードを上げる。
- カ 電子音の速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなった場合は、テストを終了する。
なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

✓ 記録

- ア テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかつたときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- イ 次ページ「20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表」を参考に、折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定することが可能。

20mシャトルラン 最大酸素摂取量(12～19歳, 20～64歳・共通)
(平成12年3月改訂・文部科学省)

							8	9	10
							27.8	28.0	28.3
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
28.5	28.7	28.9	29.2	29.4	29.6	29.8	30.1	30.3	30.5
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
30.7	31.0	31.2	31.4	31.6	31.9	32.1	32.3	32.5	32.8
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
33.0	33.2	33.4	33.7	33.9	34.1	34.3	34.6	34.8	35.0
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
35.2	35.5	35.7	35.9	36.1	36.4	36.6	36.8	37.0	37.3
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
37.5	37.7	37.9	38.2	38.4	38.6	38.8	39.1	39.3	39.5
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
39.7	40.0	40.2	40.4	40.6	40.9	41.1	41.3	41.5	41.8
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
42.0	42.2	42.4	42.7	42.9	43.1	43.3	43.6	43.8	44.0
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
44.2	44.5	44.7	44.9	45.1	45.4	45.6	45.8	46.0	46.3
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
46.5	46.7	46.9	47.2	47.4	47.6	47.8	48.1	48.3	48.5
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
48.7	49.0	49.2	49.4	49.6	49.9	50.1	50.3	50.5	50.8
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
51.0	51.2	51.4	51.7	51.9	52.1	52.3	52.6	52.8	53.0
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
53.2	53.5	53.7	53.9	54.1	54.4	54.6	54.8	55.0	55.3
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
55.5	55.7	55.9	56.2	56.4	56.6	56.8	57.1	57.3	57.5
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
57.7	58.0	58.2	58.4	58.6	58.9	59.1	59.3	59.5	59.8
151	152	153	154	155	156	157			
60.0	60.2	60.4	60.7	60.9	61.1	61.3			

(例) 折り返し回数

24	25
31.4	31.6

↑
推定最大酸素摂取量(ml/kg・分)

✓ 実施上の注意

- ア 走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- イ テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動を十分に行う。
- ウ テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- エ 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- オ CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- カ 実施方法について、スポーツ推進委員等が模範演技をして示すと良い。
- キ 被測定者の健康状態に注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

6 立ち幅跳び ※6～64歳対象種目

✓ 準備

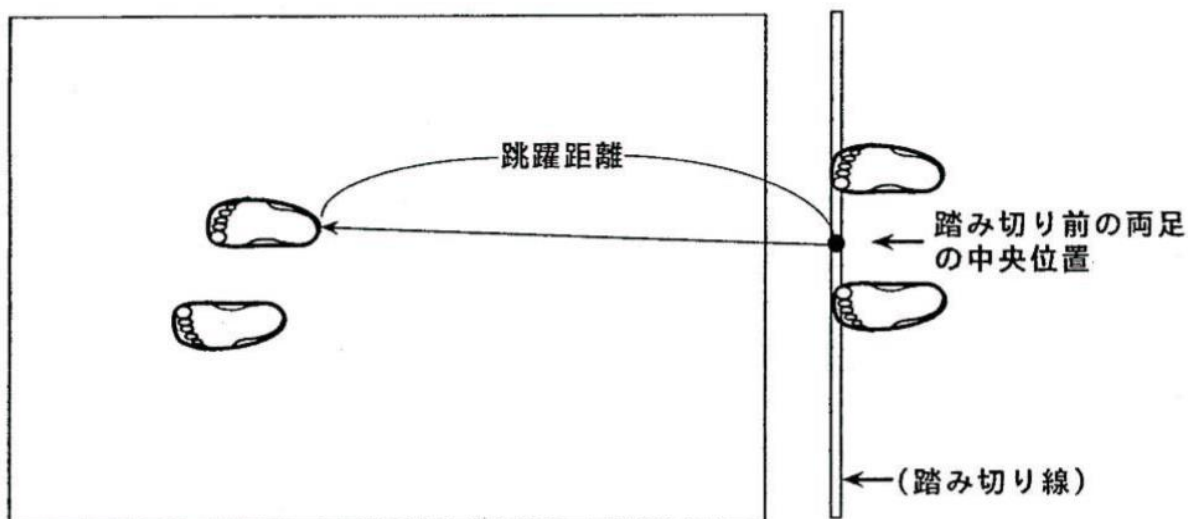
- ア マット(6m程度)、巻き尺、ラインテープを用意する。
- イ マットを壁に付けて敷く。
- ウ マットの手前(30cm～1m)の床にラインテープを張り、踏み切り線とする。

✓ 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へ跳ぶ。

✓ 記録

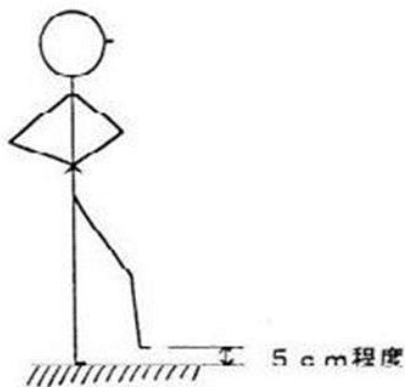
- ア 身体がマットに触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置(踏み切り線の前端)を結ぶ直線の距離を計測する(下図参照)。
- イ 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ウ 2回実施してよい方の記録をとる。



✓ 実施上の注意

- ア 踏み切り線から砂場(マット)までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- イ 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ウ 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- エ 屋内で行う場合、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とともに片側を壁につける。滑りにくい(ずれにくい)マットを用意する。
- 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。
- カ テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む)を十分に行う。

7 開眼片足立ち ※65～79歳対象種目



✓ 準備

ア ストップウォッチを用意する。

✓ 実施方法

ア 素足で行う。

イ どちらの足が立ちやすいかを確認するため、両手を腰に当て、片足立ちを左右それぞれ行う。

ウ どちらの足で立つかが決まったら、両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる(片足を前方に挙げる)。

✓ 記録

ア 片足立ちの持続時間を計測する。ただし、最長120秒で打ち切る。

イ 記録は秒単位とし、小数点以下は切り捨てる。

ウ 2回実施し、良い方の記録をとる。

(1回目が120秒の場合には、2回目は実施しない)

✓ 実施上の注意

ア 滑らない床で実施する。

イ 被測定者の周りには、物を置かない。段差や傾斜がある場所も避ける。

ウ 実施前に、被測定者に以下の事項を伝える。

①片足でできるだけ長く立つテストであること。

②片足立ちの姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前方に挙げ、挙げた足は支持脚に触れない姿勢であること。

③テスト終了の条件は、以下のいずれかであること。

・ 挙げた足が支持脚や床に触れた場合

・ 支持脚の位置がずれた場合

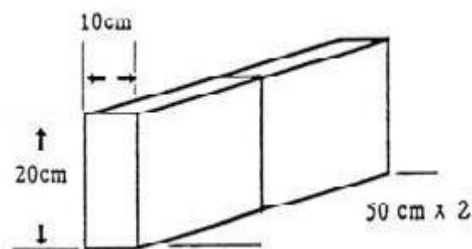
・ 腰に当てた両手、もしくは片手が腰から離れた場合

キ 「始め」という合図をすると、それだけでバランスを崩す人がいるので、「片足を挙げて」の合図をし、片足立ちになった時から計測する方がよい。

ク 測定者は、被測定者がバランスを崩したとき、即座に支えられるような準備をしておく。

ケ 終了の条件を徹底しておく。また、被測定者に練習をさせておくとよい。

8 10m障害物歩行 ※65～79歳対象種目



✓ 準備

ア ストップウォッチ、障害物(上図)、ビニールテープ(幅5cm)、巻き尺を用意する。

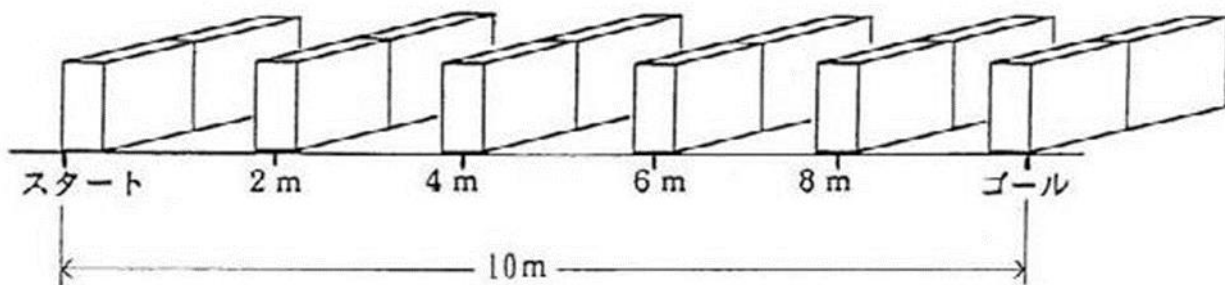
※障害物の素材・形状等は、発泡スチロール製、ウレタン製、紙製など軽量で安全な白色のものが望ましい。

イ 床にビニールテープで10mの直線を引く。

ウ スタートからゴール地点まで2m間隔に、1mくらいの線を引く、障害物を置く。

※次ページ設置イメージ参照

(設置イメージ)



✓ 実施方法

- ア スタートライン上の障害物の中央後方にできるだけ近づいて両足をそろえて立つ。
- イ スタートの合図によって歩き始め、6個の障害物をまたぎ越す。
- ウ 10m(ゴール)地点の障害物をまたぎ越し、片足が接地した時点をゴールとする。
- エ 走ったり、とび越したりした場合は、やり直しとする。
- オ 障害物を倒した場合はそのまま継続する。

✓ 記録

- ア スタートの合図(膝があがって)から最後の障害をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測する。
- イ 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- ウ 2回実施し、良い方の記録をとる。

✓ 実施上の注意

- ア 滑らない床で実施する。
- イ 実施前に、被測定者に、次のことを伝える。
 - ①障害物を歩いてまたぎ越すこと。
 - ② 障害物はどちらの足でまたぎ越してもよい。
 - ③走ったり、とび越したりしないこと。
 - ④障害物を倒しても、そのままゴールまで歩く。
- ウ スポーツ推進委員が模範演技を行い、1度練習をさせるとよい。
- エ 走ったり、とび越したりしないことを徹底する。
- オ つまづき予防のテストであることを理解してもらう。

9 6分間歩行 ※65歳～79歳対象種目

✓ 準備

- ア ストップウォッチ、スタート合図用旗、笛、距離を知らせる目印を用意する。
- イ 一周30m以上の周回路または50m以上の折り返し直線路に、5m毎に目印を置く。（※10m間隔で白い目印、5m毎に赤い目印等を置くと計測が容易になる。）

✓ 実施方法

- ア 十分な準備運動の後、スタートラインに立つ。
 - ※全員が同じ位置からスタートするよりも、5mずつずらした位置からスタートできれば理想的。
 - ※直線路の場合は、常にラインが左手になるように歩くように指示する。
- イ 両肘を軽く伸ばし、できるだけ良い歩行姿勢を保ち、普段歩く速さで6分間歩く。
- ウ 測定者は、被測定者が走ることがないように、また常に片方の足が地面についた状態を保って歩くように指示する。
- オ スタートから1分毎に、その経過時間を伝える。
- カ 6分目に終了の合図をする。

✓ 記録

- ア 記録は5m単位とし、5m未満は切り捨てる。

✓ 実施上の注意

- ア 被測定者の健康状態に注意し、疾病の有無、当日の体調をチェックする。
- イ 医師の治療を受けている者、風邪気味の者、熱がある者、二日酔いの者、当日の血圧が160/95mmHg以上の者などについては、このテストを実施しない。
- ウ ADLの問1で「1.5～10分程度」と答えた被測定者は、このテストを実施しない。
- エ 実施前に、被測定者に、次のことを伝える。
 - ①競争でないので、他人と競わないこと。無理なペースで継続しないこと。
 - ②走らず、とび上がらないこと(片方の足が必ず地面についていること)。
 - ③6分経ったら笛で合図をするので、その位置を確認すること。
- オ 準備運動を十分に行わせる。
- カ 比較的長い時間続けて歩くことができる能力の目安となるテストであることを理解してもらう。