

# 運動機能チェック

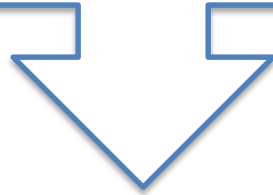
準備する物

- ・メジャー
- ・ビニールテープ(目印のラインをつけるもの)
- ・ストップウォッチ

※けがを予防するために実施前に時間をかけて  
しっかりとウォーミングアップを行なってください

運動時のけがを予防するためには一部分のみではなく

**全身**に目を向ける必要がある



## 運動機能チェック

- しゃがみ動作 (足首の柔軟性)
- 立ち幅跳び (下半身の筋力)
- 前屈動作 (太もも裏の柔軟性)
- 反復横跳び (俊敏性)
- 踵殿間距離 (太もも前の柔軟性)

# しゃがみ動作

## 足首の柔軟性チェック

### 方法

両足を揃え、つま先をまっすぐ前に向ける

かかとが浮かないようしっかりと足の裏を床につけたままゆっくりとしゃがみこむ

○ 背中で手を組んで  
しゃがみこみが可能



動画 : <https://youtu.be/cZ4YC4ncGic>

△ 両腕を前方に伸ばして  
しゃがみこみが可能



動画 : <https://youtu.be/GUHXG1HoWK0>

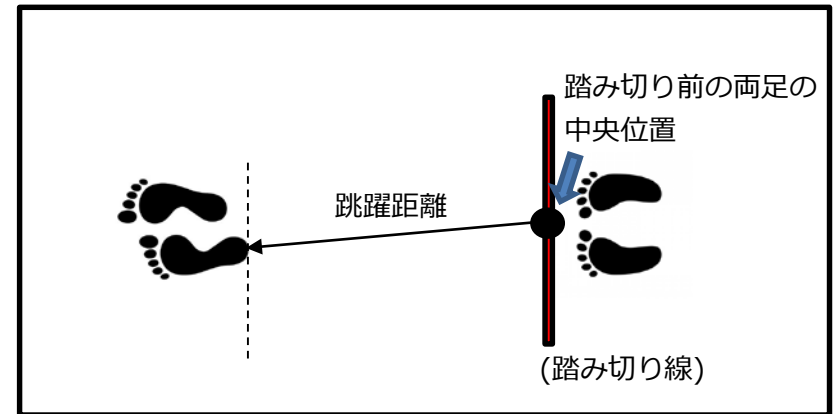
# 立ち幅跳び

下半身の筋力チェック

## 方法

両足を軽く開き、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ

両足で同時に踏み切って前方へとぶ



## 【結果】

- 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とを結ぶ直線の距離を計測する
- 記録はセンチメートルとする

動画 : <https://youtu.be/55RkyuPVG7U>

# 前屈動作

太もも裏の筋肉の柔軟性チェック

## 方法

足を揃えて閉じ、膝を曲げずにゆっくりと前屈する



動画 : <https://youtu.be/vsJoI9ExwG8>

## 【結果】

- ・ 指先と床の距離を記録とする
- ・ 記録はセンチメートルとする
- ・ 床より高い位置はマイナス表記、低い位置はプラス表記とする



# 反復横跳び

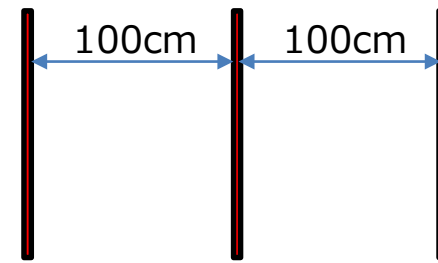
俊敏性のチェック

## 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、次に中央のラインに戻り、さらに左側のラインを越すか、または踏むまでサイドステップをする



動画 : <https://youtu.be/WE1HsC7HGNA>



中央のライン

## 【結果】

- 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを越すことに1回とカウントする
- ラインを踏まなかったり、越えなかった時はカウントしない

# 踵殿間距離しょう でん かん きょり

## 太もも前の筋肉の柔軟性チェック

### 方法

うつ伏せにて、殿部を押さえた状態で片側のひざを曲げ、かかととお尻の距離を測る



※おしりが浮かないように  
注意する



かかとからお尻の  
距離を記録

動画 : <https://youtu.be/c2v1ifFiakU>

### 【結果】

- ・かかとからお尻へ距離をセンチメートルで記録する
- ・ひざを曲げるとおしりが浮く場合は、お尻が浮くまでのひざの曲げた位置での距離を測る

# 結果判定について

- しゃがみ動作は○を目標
- 前屈動作は0cmを目標
- 踵殿間距離は0cmを目標
- 立ち幅跳び、反復横跳びに関しては文部科学省、新体力テスト実施要項中の総合評価を参照

[http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2010/07/30/1295079\\_03.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2010/07/30/1295079_03.pdf)