

「新体力テスト」定期テスト対策練習問題

年	組	番	名前
---	---	---	----

問1 新体力テストについて説明している次の文の（ア）～（ウ）に当てはまることば・数字をそれぞれ答えなさい。

新体力テストは、（ア）省によって毎年実施される調査で、国民の（イ）を測定する方法として活用されている。テスト項目は全部で（ウ）項目ある。

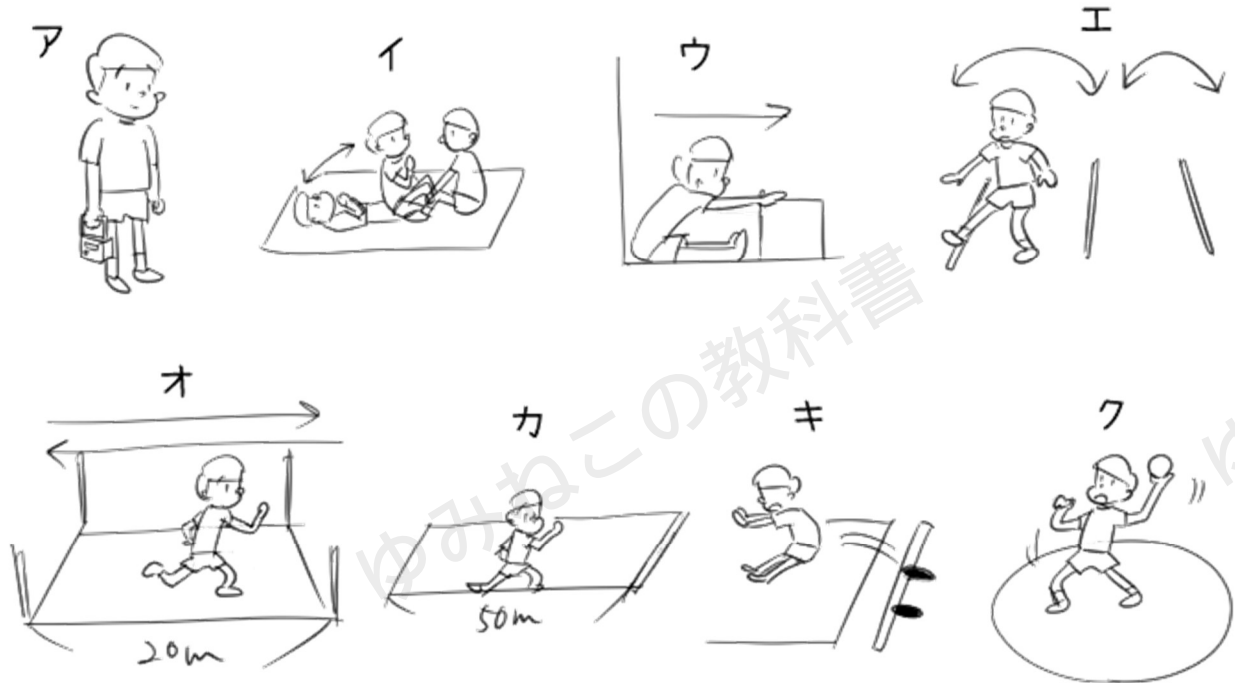
【ア】

【イ】

【ウ】



問2 新体力テストの項目を表したア～クのイラストについて、それぞれのテストの名前と測定値の単位を答えなさい。



【ア】テスト名：

単位：

【ウ】テスト名：

単位：

【オ】テスト名：

単位：

【キ】テスト名：

単位：

【イ】テスト名：

単位：

【エ】テスト名：

単位：

【カ】テスト名：

単位：

【ク】テスト名：

単位：



問3 握力テストについて説明している次の文の（ア）～（キ）に当てはまることは・数字をそれぞれ答えなさい。

握力テストは、握力計を指針を（ア）側にして持ち、人差し指の第（イ）関節が（ウ）角になるようにして握って測定する。測定の際は、左右交互に（エ）回ずつ測定する。記録は（オ）を単位とし、（オ）未満は切り捨てる。左右それぞれのよいほうの記録をとり、その平均値を記入する。平均値の記録は（オ）単位とし、（オ）未満は（カ）する。計測の際には、（キ）手から先に行う。

- | | |
|-----|-----|
| 【ア】 | 【イ】 |
| 【ウ】 | 【エ】 |
| 【オ】 | 【カ】 |
| 【キ】 | |

問4 上体起こしについて説明している次の文の（ア）～（ウ）に当てはまることは・数字をそれぞれ答えなさい。

上体起こしは、おおむけになり、両腕を（ア）の前で組んで、両足を（イ）度に保つ。（ウ）秒間の上体起こしの回数を記録する。

- | | |
|-----|-----|
| 【ア】 | 【イ】 |
| 【ウ】 | |



問5 長座体前屈について説明している次の文の（ア）～（ウ）に当てはまることは・数字をそれぞれ答えなさい。

長座体前屈では、初期姿勢時をとったときの箱の手前右または左の角にスケールの（ア）を合わせる。
記録の単位は（イ）とし、（ウ）回実施して、良い方の記録をとる。

【ア】

【イ】

【ウ】

問6 反復横跳びについて説明している次の文の（ア）～（ク）に当てはまることは・数字をそれぞれ答えなさい。

反復横跳びでは、（ア）線をまたいで立ち、「はじめ」の合図で（イ）側の線を越すか触れるまで（ウ）ステップする。
それぞれの線を通過するごとに（エ）点とし、（オ）秒間の点数を記録する。
（カ）回実施し、よいほうの点数を記録する。
同一人が（キ）行わないようにする。
（ア）線と外側の線の距離は（ク）cmとする。

【ア】

【イ】

【ウ】

【エ】

【オ】

【カ】

【キ】

【ク】



問7 持久走について説明している次の文の（ア）～（ク）に当てはまることは・数字をそれぞれ答えなさい。

持久走のスタートは、（ア）スタートで行う。
スタートの合図から、（イ）ライン上に走者の（ウ）が到達するまでにかかった時間を計測する。
記録の単位は（エ）とし、（エ）未満は切り（オ）。
（カ）回実施する。
男子は（キ）m、女子は（ク）m走とする。

【ア】

【イ】

【ウ】

【エ】

【オ】

【カ】

【キ】

【ク】

問8 20mシャトルランについて説明している次の文の（ア）～（イ）に当てはまることは・数字をそれぞれ答えなさい。

開始を告げる電子音によって（ア）m先の線に向かってスタートする。
設定された音についていけなくなって走るのをやめたとき、または（イ）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ときに終了する。

【ア】

【イ】



問9 50m走について説明している次の文の（ア）～（エ）に当てはまることは・数字をそれぞれ答えなさい。

50m走のスタートは（ア）スタートで行う。
 記録は（イ）分の1秒とし、（イ）分の1秒未満は切り（ウ）。
 テストは（エ）回実施する。

- | | |
|-----|-----|
| 【ア】 | 【イ】 |
| 【ウ】 | 【エ】 |

問10 立ち幅跳びについて説明している次の文の（ア）～（ク）に当てはまることは・数字をそれぞれ答えなさい。

立ち幅跳びでは、両足を軽く開いて、（ア）が踏み切り線の（イ）にそろうように立つ。
 両足で（ウ）に踏み切って前方へ跳ぶ。
 体が砂場またはマットに触れた位置のうち、もっとも踏み切り線に（エ）位置と、踏み切り前の両足の（オ）の位置とを結ぶ直線の距離を計測する。
 記録は（カ）を単位とし、（カ）未満は切り（キ）。
 （ク）回実施して、よいほうの記録をとる。

- | | |
|-----|-----|
| 【ア】 | 【イ】 |
| 【ウ】 | 【エ】 |
| 【オ】 | 【カ】 |
| 【キ】 | 【ク】 |



問11 ハンドボール投げについて説明している次の文の（ア）～（カ）に当てはまることば・数字をそれぞれ答えなさい。

ハンドボール投げでは、投球は（ア）mのサークル内から行う。
ボールの落下点までの距離を、あらかじめ（イ）m間隔に描かれた円弧によって計測する。
円弧には、（ウ）mおきに数字を示す。
記録は（エ）単位とし、（エ）未満は切り（オ）。
（カ）回実施して、よいほうの記録をとる。

【ア】

【イ】

【ウ】

【エ】

【オ】

【カ】

問12 Aさんは、20mシャトルランを計測中、電子音になるまでに線に達することができなかった。

次の電子音には間に合って線に到達することができたが、この場合、Aさんはテストを継続することはできるかどうか【できる】または【できない】に○をし、その理由を答えなさい。

継続することが【できる / できない】

理由：【



問13 次のうち、テストが終了したり、測定が無効となったり、点数として数えてはならないケースをすべて選び○で囲みなさい。

ア：AとBが握力の測定で、Aが続けて2回測定を実施した。

イ：上体起こしで、あおむけ姿勢に戻る際にマットに背中が着いた。

ウ：長座体前屈で靴を脱いで測定した。

エ：反復横跳びで、線に触れたが、越えることはできなかった。

オ：持久走で、ゴールライン上に走者の頭が到達するまでにかかった時間を計測した。

カ：20mシャトルランで、電子音になる前に線に到達してしまった。

キ：50m走で、ゴールラインの先5mくらいの所まで走ってしまった。

ク：立ち幅跳びで、二重に踏み切りを行った。

ケ：ハンドボール投げで、「下手投げ」で投球した。

コ：反復横跳びで、ジャンプして線を越した。

サ：ハンドボール投げで、ステップしてから投球した。

シ：反復横跳びで、真ん中のラインをまたぎスタートし、左からステップを始めた。

ス：ハンドボール投げで、投球し、ボールが手から離れてから円の外に出た。

問14 新体力テストのうち、おもに敏しょう性を測定する項目をひとつ答えなさい。

問15 新体力テストのうち、おもにスピードを測定する項目をひとつ答えなさい。

問16 新体力テストのうち、おもに柔軟性を測定する項目をひとつ答えなさい。

問17 新体力テストのうち、おもに全身持久力を測定する項目を1つ答えなさい。
ただし、選択式のものとはどちらかひとつを答えればよい。

問18 新体力テストのうち、おもに筋力と筋持久力を測定する項目を1つ答えなさい。



問19 新体力テストのうち、おもに瞬発力を測定する項目を2つ答えなさい。

問20 Aさんは、新体力テストの結果、長座体前屈の記録があまり良くなかった。
対して、Bさんは、20mシャトルランの記録があまり良くなかった。
AさんとBさんが行った方がよいトレーニングをそれぞれ次の中から選びなさい。

ア：筋力トレーニング

イ：ストレッチ

ウ：ジョギング

エ：バランスボール

【Aさん】

【Bさん】



「新体力テスト」定期テスト対策練習問題（解答）

問1 【ア】 文部科学 【イ】 体力 【ウ】 8

【解説】 「20mシャトルラン」と「持久走」はどちらかを選択するので、項目は9ではなく8項目となるのに注意しよう。

問2

【ア】 テスト名：握力

単位：kg

【イ】 テスト名：上体起こし

単位：回

【ウ】 テスト名：長座体前屈

単位：cm

【エ】 テスト名：反復横跳び

単位：点

【オ】 テスト名：20mシャトルラン

単位：回

【カ】 テスト名：50m走

単位：秒

【キ】 テスト名：立ち幅跳び

単位：cm

【ク】 テスト名：ハンドボール投げ

単位：m

【解説】 オは「往復持久走」でも可。

反復横跳びの単位は「回」ではなく「点」であることに注意しよう。

問3 【ア】 外
【ウ】 直
【オ】 kg
【キ】 右

【イ】 2
【エ】 2
【カ】 四捨五入

問4 【ア】 胸
【ウ】 30

【イ】 90

問5 【ア】 0
【ウ】 2

【イ】 cm



問6 【ア】中央 【イ】右
【ウ】サイド 【エ】1
【オ】20 【カ】2
【キ】続けて 【ク】100

問7 【ア】スタンディング 【イ】ゴール
【ウ】胴 【エ】秒
【オ】上げる 【カ】1
【キ】1500 【ク】1000

問8 【ア】20 【イ】2

問9 【ア】クラウチング 【イ】10
【ウ】上げる 【エ】1

問10 【ア】つま先 【イ】前端
【ウ】同時 【エ】近い
【オ】中央 【カ】cm
【キ】捨てる 【ク】2

問11 【ア】2 【イ】1
【ウ】5 【エ】m
【オ】捨てる 【カ】2

問12 テスト継続できるかどうか：できる
理由：（例）20mシャトルランでは、2回続けて電子音がなるまでに線に到達できなかった場合にテストが終了となるから。

【解説】「2回続けて」線に到達できないことがテスト終了の条件（または、走ることをやめたとき）なので、1回到達できなくても、次に間に合えばテストは続行できることに注意しよう。



問13 ア・オ・ク・コ・ス

【解説】

- ア：握力測定は、同一人が2回続けて測定してはいけない。
- イ：上体起こしでは、あおむけ姿勢に戻る際にはマットに背中が着かなければ回数にならない。
- ウ：長座体前屈では、靴を脱いで測定しなくてはならない。
- エ：線は、触れるだけでもよい。
- オ：持久走では、ゴールライン上に走者の胴（首から上、肩から先、ももの付け根から下を除く）が到達しなければならない。
- カ：電子音になる前に線に到達した場合は、向きを変えて電子音を待ち、電子音になった後に再び走り始めればよい。
- キ：50m走では、ゴールラインの先、5mくらいの所まで走るようにする。
- ク：立ち幅跳びでは、踏み切りの際に、二重踏み切りしてはいけない。
- ケ：「下手投げ」はしない方がよいとされているが、ハンドボール投げの投球フォームは自由のため、無効にはならない。
- コ：反復横跳びでは、サイドステップで移動し、ジャンプしてはいけない。
- サ：ハンドボール投げではステップして投球してもよい。
- シ：反復横跳びでは、ステップはどちらかの側からステップを始めてもよい。
- ス：ハンドボール投げでは、投球後に円を踏んだり、円の外にでてはいけない。（投げ終わって静止してから円の外に出る）

問14 反復横跳び

問15 50m走

問16 長座体前屈

問17 20mシャトルラン（往復持久走）または持久走



問18 上体起こし

【解説】握力も筋力を測定する項目だが、「筋持久力」とあるので、この場合は「上体起こし」がふさわしい。

問19 立ち幅跳び・ハンドボール投げ

問20 Aさん：イ

Bさん：ウ

【解説】柔軟性を測定する長座体前屈の記録がよくなかったAさんが行ったほうがよいトレーニングは柔軟性を高めるストレッチである。全身持久力を測定する20mシャトルランの記録がよくなかったBさんが行ったほうがよいトレーニングは持久力を高めるジョギングである。アは筋力、エはバランス力を高めるトレーニング。

