

握 力

直立の姿勢で両足を左右に開き、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。

右左交互に2回ずつ実施し、左右おのおののよい方の記録を平均する。

上体起こし

マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。「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し、すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。

30秒間、前述の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。

長座体前屈

被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、壁に背・尻をぴったりとつけて長座姿勢をとる。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、両箱の間にある厚紙の手前端にかかるように置く。

被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせ、最大に前屈した後に厚紙から手を離す。2回実施してよい方の記録をとる。

反復横とび

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、次に中央ラインに戻り、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。

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)。2回実施してよい方の記録をとる。

20mシャトルラン

電子音にあわせて20m先の線に向けて走り出し、次の電子音が鳴るまでに足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。

電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに間隔が短くなる。設定された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ときに、テストを終了する。線に触れた回数を記録とする。

持久走

男子は1500m、女子は1000mとする。スタートの合図からゴールライン上に胸が到達するまでに要した時間を計測する。スタートはスタンディングスタートで行い、実施は1回とする。

50m走

スタートの合図からゴールライン上に胸が到達するまでに要した時間を計測する。スタートはスタンディングスタート(中学生はクラウチングスタート)で行い、実施は1回とする。

立ち幅とび

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ち、両足で同時に踏み切って前方へとぶ。2回実施してよい方の記録をとる。

ソフト(ハンド)ボール投げ

投球は地面に描かれた円内(直径2m)から行う。投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。小学生はソフトボール1号、中学生はハンドボール2号を使用する。2回実施してよい方の記録をとる。

※中学校は持久走か20mシャトルランのどちらかを選択する。