

1. 腕立伏臥腕屈伸

〈ねらい〉 主として腕の筋力の動的持続力をみるもので軀幹の静的持久力テストも含まれるテストである。

〈方 法〉

- 男子
- a、補助者は、実施者の腕の高さと等しい高さに膝立て四つばいの姿勢をとる。
 - b、実施者は、両脚をそろえて補助者の背中に乗せ、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。背中にのせた両脚先は屈げ、足の甲を補助者のわき腹にあてて固定し、両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。

- 女子
- a、補助者は床にうつぶせにねる。
 - b、実施者は、両脚をそろえて補助者の背中にのせ、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。背中にのせた両脚は、足先で支えないように膝頭が補助者の脊柱の上に位置するようにおく。両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対して垂直になる位置につく。

男女とも

- c、腕立ての姿勢から、アゴが両手の間の床にふれるまで、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。
- d、2秒に1回くらいのリズムで、この運動をくりかえす。
- e、完全な屈伸が続けられなくなるまで行う。
- f、2回連続して遅れた者は、そこでやめる。

〈記 録〉

- a、屈伸した回数を数え、それを記録する。
- b、回数は補助者が数え、験者がそれを管理する。

2. 上体起こし

〈ねらい〉 主として腹筋の動的持続力、および筋力などをみるテストである。

〈方 法〉

- a、床にあおむけにねた姿勢で、両足を肩幅くらいに開いて膝を直角（90度）に曲げ、指を組んだ両手を頭のうしろにあてる。

- b、補助者は、実施者の前のひざまずき、両足首をしっかり押さえる。
- c、“用意—始め”の合図で、両肘が両膝に触れるまで上体をおこし、再び背中（肩甲骨下部）が床にふれるまで倒してもとの姿勢にもどる。
- d、この動作を、できるだけ早く、正しく30秒間くり返し、“止めの合図で終える。”

〈記 録〉

- a、補助者は、上体をおこして両肘が両膝についた回数を声を出さずに数え、それを記録する。
- b、回数は補助者が数え、験者がそれを管理する。

3. 立ち幅とび

〈ねらい〉 主として瞬発力をみるもので、筋力、平衡力、柔軟性、協応性も含まれるテストである。

〈方 法〉

- a、両足を軽く開いて立ち、つま先を踏み切り線の直後におく。
- b、両足で同時に踏み切って、できるだけ前方にとぶ。

〈記 録〉

- a、踏み切り線から直角に、最も近い着地点（後足かかと）までの距離を測る。
- b、距離はcmで測り、cm未満は四捨五入する。
- c、2回以上実施して、よい方の記録をとる。実施場所も明記する（床、マット、砂、土、その他）。

4. 時間往復走

〈ねらい〉 主として全身の敏捷性をみるもので、瞬発力、平衡力、柔軟性、協応性も含まれるテストである。

〈方 法〉

- a、“位置について”の合図でスタートライン（S1）に立つ。
- b、“用意—始め”の合図でS1からS2に走り、S2の外側のタッチラインに片手をふれ、ただちにS1にひきかえす。以後、「S1—S2—S1—S2」と同様にタッチをくりかえす。

- c、15秒間この運動を続け、“止め”の合図で終える。

〈記録〉

- a、15秒間走った距離を測り、記録とする。
- b、距離はメートル単位で測り、メートル未満は切りあげる。
- c、走った距離は補助者が測り、験者がそれを管理する。
- d、間に充分休息时间をおき、2回実施して、よい方の記録をとる。

5. 5分間走

〈ねらい〉 主として全身持久力のテストである。

〈方法〉

- a、“用意一始め”の合図で走り始め、5分経過したときの“止め”の合図で走り終わる。
- b、走るのが苦しい場合は、歩いてもよい。

〈記録〉

- a、5分走った（歩いた）距離を測り、記録とする。
- b、距離は10メートル単位で測り、10メートル未満は四捨五入する。
- c、距離は補助者が測り、験者がそれを管理する。