



新体力テスト 攻略ハンドブック



★ハンドブックの見方★



《実施方法について》

測定方法についてまとめてあります。実施にあたっては、正しい測定を徹底します。

《測定時のポイントについて》

測定時に気を付けることや、記録を出すための**秘密の情報**がのっています。

《体力標準値》

過去数年の「新体力テスト」結果を参考に出された、目標値です。達成できるようにがんばりましょう。

～目次～

- P 1…新体力テスト及びトレーニングメニューメモについて
- P 2…握力
- P 3…上体起こし
- P 4…長座体前屈
- P 5…反復横とび
- P 6…持久走、20mシャトルラン
- P 7…50m走
- P 8…立ち幅跳び
- P 9…ソフトボール投げ、ハンドボール投げ

