

新体カテスト

No

Date

テストの項目と測定する体力のまとめ

① 握力	(筋力)
② 上体起こし	(筋力)(筋持久力)
③ 長座体前屈	(柔軟性)
④ 反復横とび	(敏しょう性)
⑤ 持久走・20mシャトルラン	(全身持久力)
⑥ 50m走	(スピード)
⑦ 並ち幅とび	(瞬発力)
⑧ ハンドボール投げ	(巧み性)(瞬発力)

※

新体カテストでは、(持久走)と(20mシャトルラン)は、いずれか一つを選択することになっている。



テスト項目の順序は決まっていなくても、(持久走)と(20mシャトルラン)は最後に実施する。