

④ 新体カテストの注意点について次の①～⑧にあてはまる言葉や数字を答えなさい。

- 握力 … 握力計が (**体**) や衣服に接触しないようにする。
- 上体おこし … 両ひざの角度を (**90**) 度に保つ。
- 長座体前屈 … 前屈姿勢をとったときに (**ひざ**) を曲げないようにする。
- 反復横跳び … 両サイドのラインを (**越す**) か、踏むと点数に数える。
- 20mシャトルラン … (**2**) 回続けて糸線に接触しない場合、テストを終了する。
(往復持久走)
- 立ち幅跳び … (**両足**) 同時に足踏み切り、足踏み切り線から着地点までを計測する。
- ハンドボール投げ … 投球後、または投球中に円を踏んだり 越えたりして (**静止**) する前に円の外に出てはならない。

⑤ 次の () にあてはまることを答えなさい。

項目	測定するもの
(握力)	筋力
上体起こし	(筋力・筋持久力)
(長座体前屈)	柔軟性
反復横跳び	(敏しょう性)
(20mシャトルラン)	全身持久力
50m走	(スピード)
(立ち幅跳び)	瞬発力 (筋パワー)
ハンドボール投げ	(巧み性・瞬発力)