

G

(50m走)

G ... (クラウチング) スタートで行う。

H

(長座体前屈)H ... 初期姿勢 / 背筋を伸ばし、背・
(尻) を壁につける。手のひら中央が厚紙の手前の端にかか
るように置く。

② 次のテスト項目で測定する内容について、() にあてはまる言葉を答えなさい。

握力	(①)
上体起こし	(①) ・筋持久力
長座体前屈	(②)
反復横跳び	(③)
20m シャトルラン・持久走	全身持久力
50m 走	走力・スピード
立ち幅跳び	(④)
ハンドボール投げ	(⑤)

① (筋力) ② (柔軟性) ③ (敏しょう性 ・ 調整力)
④ (瞬発力 ・ 蹴力) ⑤ (巧み性 ・ 投力)