

柏市「幼児の運動能力測定」 実施要項

2012

※ 本実施要項は「幼児の運動能力テスト研究会作成：1999」を参考に作成しました。

◆測定種目◆

- 屋外** (種目 1) 25m走 (種目 2) テニスボール投げ
屋内 (種目 3) 立幅跳び

〈選択種目〉※継続して測定を希望する園のみ実施

- 屋内** (種目 4) 体支持持続時間 (種目 5) 両足連続跳び越し

◆測定に必要な用具等◆

- ストップウォッチ (4)
- カラーコーン..... (2)
- 小旗 (1)
- メジャー(30m)..... (1)
- メジャー(1.5～2m) (2)
- 硬式テニスボール (8)
- ビニルテープ
- ラインカー・石灰
- 記録用紙
- バインダー・筆記用具

〈選択種目も実施する場合〉

- 長テーブル (3)
- 積木(約5×5×10cm)..... (40)

※用意できない場合は、200mlの牛乳パックや野菜ジュースパックで代用も可

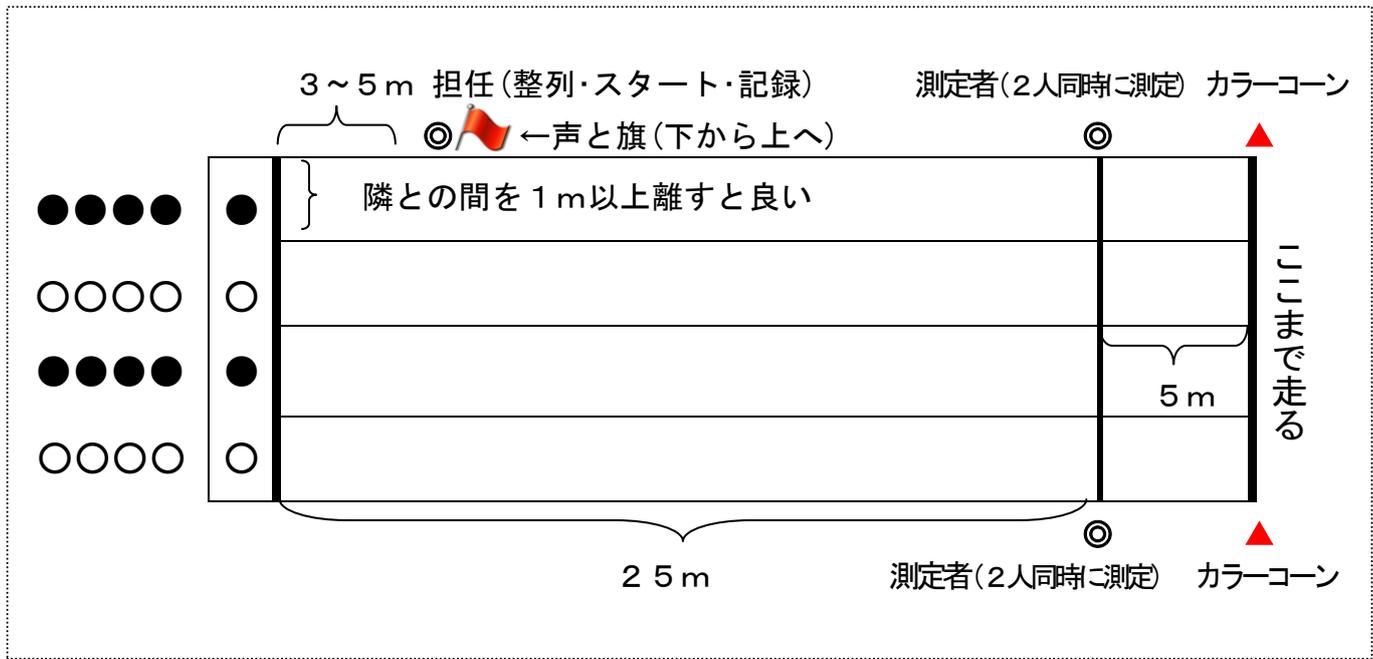
(種目 1)

25メートル走 (1回測定)

《準備》 ○ストップウォッチ (4個…測定者2人×2個)
○カラーコーン (2個), スタート合図用小旗 (1本), ラインカー, 石灰,
○担任 (記録等) と 測定者2人

《方法》 ①スタートラインを踏まないように, 「用意」の姿勢をとらせる。
②合図係りは「用意! ドン!」の合図と同時に小旗を下から上へ上げる。
③30mラインまで疾走させる。(記録は25mラインでとる。)
④途中で転んだ場合は, やり直す。

《記録》 ○小旗が上がってから25m地点を通過するまでの時間を1/10秒単位で測定
○測定は1回だけ(1/100秒単位は切り捨て)



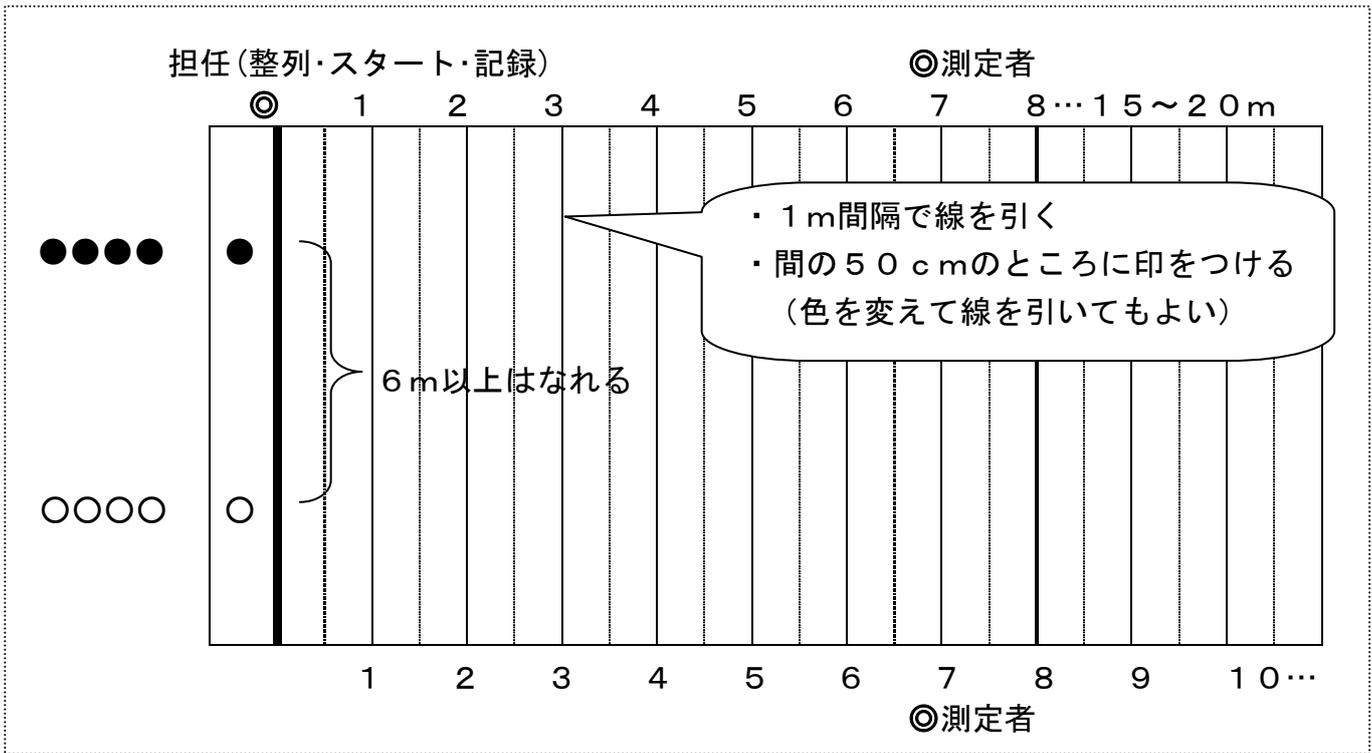
(種目 2)

ボール投げ (2回測定)

《準備》 ○硬式テニスボール (4個以上)
○メジャー, ラインカー, 石灰,
○担任 (記録等) と 測定者 2人

《方法》 ①スタートラインを踏まないように, 助走なしで投げさせる。
②利き手の上手投げで投げて, 遠くへ投げさせる。
③引いてある線を越えた場合は, メジャーを使って図る。

《記録》 ○スタートラインからの最短距離を50cm単位で測定(50cm未満は切り捨て)
—例— 3m20cm → 記録3m, 3m80cm → 記録3.5m
○2回投げさせて, 良い方を記録する。



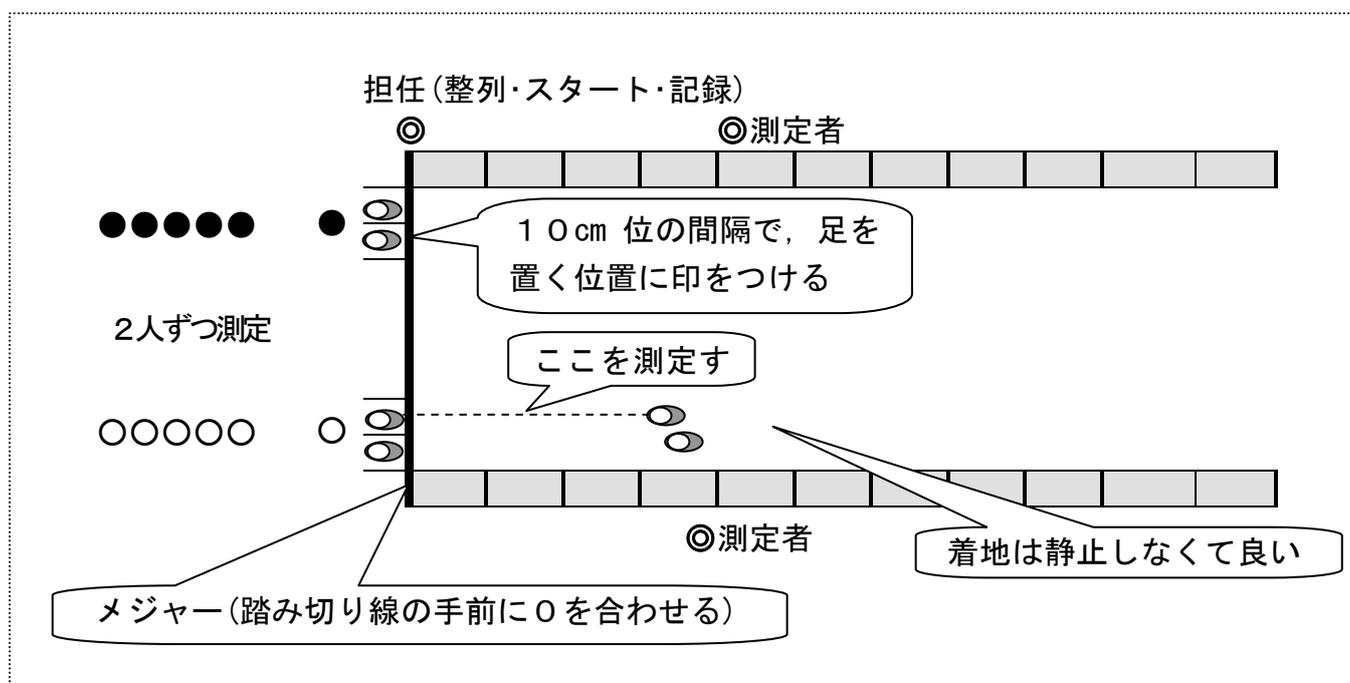
(種目3)

立幅跳び (2回測定)

- 《準備》 ○1.5～2mのメジャー (2)
○ビニルテープ
○担任 (記録等) と 測定者2人

- 《方法》 ①踏切線を踏まないようにして、両足同時踏み切りでできるだけ遠くへ跳ぶ。
②踏み切る時は、手を振って反動を利用させる。
③着地では静止させなくて良い。

- 《記録》 ○踏切線と着地した地点(踵)との最短距離を cm 単位で測定 (cm 未満は切り捨て)
○2回測定し、良い方を記録する。



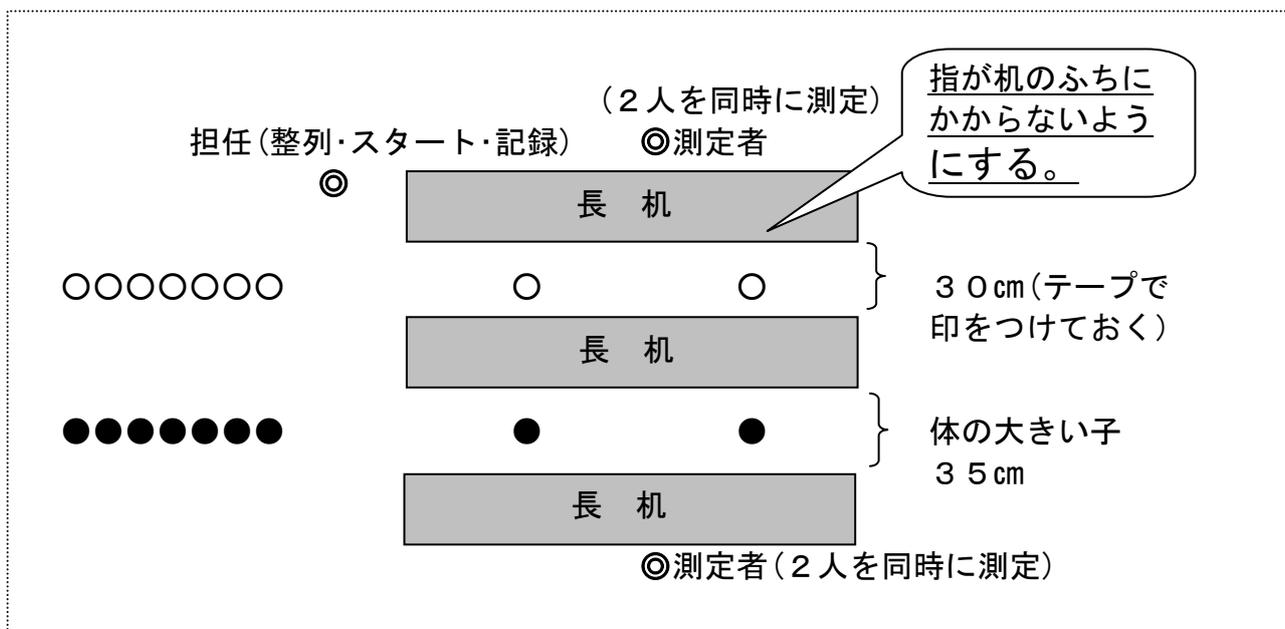
選択（種目 4）

体支持持続時間（1回測定）

- 《準備》 ○長机（3個…動かないように固定しておく）
○ストップウォッチ（4個…測定者2人×2個）
○担任（記録等）と測定者2

- 《方法》 ①「用意」の合図で手を机の上に置き、両腕を伸ばす。
②「始め」の合図で、足を床から離す。
③両腕で体重を支えられなくなるまで続ける。180秒を超えたらやめる。
④腕が曲がったり掌以外の身体が机や床に触ったりしたら、終了。

- 《記録》 ○足が床から離れて、床に着くまでの時間を秒単位で測定（秒未満は切り捨て）
○測定は1回だけ。
○最高180秒（3分）とし、3分たったら止めさせる。



選択（種目5）

両足連続跳び越し（2回測定）

- 《準備》 ○5×5×10の積み木（40個…10個×4列）
 ※用意できない場合は、200mlの牛乳パックや野菜ジュースパックで代用可
 ○ストップウォッチ（4個…測定者2人×2個）
 ○メジャー、ビニルテープ
 ○担任（記録等）と測定者2
- 《方法》 ①最初の積み木から20cmの所にあるスタートラインの前に立たせる。
 ②「始め」の合図で、両足を揃えて10個の積み木を1つずつ迅速に飛び越す。
- 《記録》 ○「始め」の合図から10個の積み木を跳び終わるまでの時間を1/10秒単位で測定（1/100秒単位は切り捨て）
 ○2回測定し、良い方を記録する。

