

# 体力テスト種目

種目	小学生		中高生		詳細
	男子	女子	男子	女子	
上体起こし(30秒)	25回以上	25回以上	35回以上	30回以上	手は交差し肩に手を置く、倒れたときは肩甲骨が床に付き起こしたときは肘が腿に付くようにしよう
腕立て(30秒)	20回以上	20回以上	30回以上	25回以上	胸は床につき、肘が伸びきるまで押し切ろう
バーピージャンプ	20回				しっかりとしゃがみ、真上にジャンプすること
ノーマルプランク	1分				腰から頭まで一直線になるようにしよう
サイドプランク(右)	1分				腰から頭まで一直線になるようにしよう
サイドプランク(左)	1分				腰から頭まで一直線になるようにしよう
ハイリバースプランク	1分				腰から頭まで一直線になるようにしよう
長座体前屈	30秒				頭が腿につくようにしよう
開脚前屈	30秒				頭が床につくようにしよう