

資料 A マニュアル編

資料A－1 測定種目

(1) 柔軟性測定

- ① 立位体前屈
- ② 仰臥上体そらし

(2) 平衡性測定

- ① 閉眼片足立ち

(3) 筋力（静的筋力）

- ① 握力
- ② 背筋力

(4) 瞬発力

- ① 立ち幅跳び
- ② ソフトボール投げ
- ③ 50m走

(5) 敏捷性

- ① シャトルラン

(6) 筋持久力

- ① 上体起こし

(7) 持久力

- ① 1500m（男子）、1000m（女子）

資料A-2 各種目の測定方法

(1) 立位体前屈

- ・被験者を台上に直立の状態立たせ、膝を曲げずに、上体を前に倒し、体支持面（足底）から床の下方向にどのくらいの距離まで手を伸ばせるかを計測する。
- ・体支持面（足底）に届かない場合は、体支持面（足底）までの距離をマイナスとして計測する。
- ・3回の試技を行い、全ての測定値を記録。
- ・1 cm未満は切り捨て。

(用具)

- ・被験者の立つ台。
- ・1 mまたは30cmのものさし。

(2) 伏臥上体そらし

- ・伏臥状態で腰の後方で手を組み、つまさきを45cm離す。
- ・補助者は、被験者の脚の間にはいり、膝頭で被験者の膝付近を押さえ、さらに両手で大腿部上部（膝の上部）を押さえ、体重を前方にかける。
- ・被験者は、静かに上体を反らせ、最大に反らした時の、床面から床面に最も近いあごまでの距離を計測する。
- ・3回の試技を行い、全ての測定値を記録。
- ・1 cm未満は切り捨て。

(用具)

- ・1 mまたは50cmのものさし

(3) 閉眼片足立ち

- ・被験者は、アイマスクかてぬぐい等で眼隠しをする。
(眼を閉じさせて行っても良い。その際は、眼をあけた時点で測定終了)
- ・被験者は、両足を揃えて立ち、手は腰に添える。
- ・その状態から片方の足を上げる。
- ・以下の状態となった時、測定を終了する。
 - * 持ち上げた足が、床か支持足に触れたとき
 - * 支持足が動いたとき（動くとは、最初に立った位置からずれること）
 - * 支持足の膝が曲がったとき
 - * 手を腰から離れたとき
 - * 眼を閉じさせて行っている場合は、閉じた眼を開けたとき

- ・ 3回の試技を行い、全ての測定値を記録。
- ・ 1秒未満は切り捨て。

(用具)

- ・ アイマスク、または、てぬぐい等
- ・ ストップウォッチ

(4) 握力

- ・ 被験者は、両足を一足長左右に開いて、起立し、握力計の指標が外側にくるように持つ。
- ・ 腕を体側に沿って下方に伸ばした状態で、体側に触れないように力いっぱい握る。
- ・ 左右交互に3回測定し、全ての測定値を記録。
- ・ 1/10kgまで計測。

(用具)

- ・ スメドレー式握力計

(5) 背筋力

- ・ 背筋力計の台上に両足を約15cm離して立つ。
- ・ 膝を伸ばしたまま、背筋力計のハンドルを順手で握る。
- ・ 被験者は背を伸ばした状態で、上体を30度前方へ傾ける。
- ・ 両手でしっかり握ったハンドルを、上体を起こしながら引っ張る。
- ・ この際、以下の様な状態にならないようにする。
 - * 膝をまげる
 - * ハンドルを急に引く
 - * 上体を後方に反らす
- ・ 3回の試技を行い、全ての測定値を記録。
- ・ 1/10kgまで計測

(用具)

- ・ 背筋力計

(6) 立ち幅跳び

- ・ 砂場での測定が望ましいが、砂場がない場合は地面や屋内でも可能。
- ・ 基線を石灰かスズランテープ等で引く。
- ・ 跳ぶ方向より被験者に近い基線に、爪先を置き、反動をつけて前方に跳ぶ。
- ・ 測定は、身体の一部が基線に最も近い地面に触れた地点を着地点とし、そこから基線に垂直線を引き、それを計測する。

- 3回の試技を行い、全ての測定値を記録。
- 1 cm未満切り捨て。
- 次の場合は、計測しない。

* 跳躍するときに、足の一部が完全に基線を踏み越した場合

(用具)

- ラインマーカー
- 石灰（スズランテープ等でもよい）
- 巻尺

(7) ソフトボール投げ

- 石灰またはスズランテープ等で基線を引き、基線から前方に向かってソフトボール2号球を投げる。
- 測定は、ボールが地面に落下した点から基線に素直線を引き、その距離を計測する。
- 試技は3回行い、全ての測定値を記録。
- 1 cm未満切り捨て。
- 次の場合は、計測しない。

* 足の一部が完全に基線を踏み越した場合

(用具)

- ソフトボール2号球
- 巻尺
- 目印用マーカー
- 基線を引くための石灰、ラインマーカー等

(8) シャトルラン

- 10m間隔を持つ長さ5mの2本の平行線を引く。
- 2本の平行線の間隔外（外側）に半径50cmの半円を描く。
- 片方の半円内に2号球ソフトボールを2個置く。
- 被験者は、ボールの置かれていない基線から「用意、はじめ」の号令で、10m先の基線に向かって走り、半円内のボール1個を取って、スタートラインにもどる。
- そして、スタートラインに描かれている半円内にボールをいれ、再度残ったボールを拾いに走る。
- 測定は、2個のボールを移し逐えるまでの時間を、1/10秒まで計測する。
- 3回の試技を行い、全ての測定値を記録。
- 次の点に注意する。

* ボールを投げてはいけない

*きちんと半円内に置かなければならない

(用具)

- ストップウォッチ
- ソフトボール2号球
- 巻尺
- ラインを引くための石灰、ラインマーカー等

(9) 50m走

- 測定は、正確に測った50mの距離で、できればセパレーートのコースを地面に描いて計測するのが望ましい。
- ゴールは、白毛糸か包帯を用いる。
- スタートの合図は、ピストルが望ましいが、目印を振り下ろす方法でも良い。
- 3回の試技を行い、全ての測定値を記録。
- 1/10秒まで計測。
- コースの逸脱は問わない。

(用具)

- ストップウォッチ
- ピストルまたは合図用目印の布等
- 毛糸(包帯等)
- ラインを引くための石灰、ラインマーカー等

(10) 上体起こし

- 被験者は、両足を30cm離し、両膝を90度にまげて床上に仰臥する。
- 両手は、顔の後ろで組む。
- 補助者は、被験者の足の甲をしっかり押さえつける。
- 「はじめ」の合図で、被験者は上体を起こし、両肘を両膝につけ、元の状態にもどる。
- 床に背中と手がついたら再度、体を起こす。
- 30秒間で、規程通り完全に実施された上体起こしの回数を計測する。
- 試技は、1回のみ行い、測定値を記録。
- 1回未満切り捨て。
- 次の点に注意。

*測定中は、膝を90度まげたまま保つこと

(用具)

- ストップウォッチ

(1) 1500m走（男子）、1000m走（女子）

- 測定は、公認のトラックが望ましい。
- 距離を1500m（1000m）測定し、走るのに要した時間を、1秒単位で計測する。
- 1回のみ行い、測定値を記録。
- 1秒単位まで計測。
- 次の点に注意。

*途中で歩いても、計測を中止しない

(用具)

- ストップウォッチ
- ピistolまたは合図用目印の布等
- 毛糸（包帯）等

資料A-3 測定手続

各種目の測定にあたっては、以下の手続きに従って下さい。

(1) 個人票の記入

- ① 個人票は被験者個人毎に各項目をもれなく記入して下さい。
- ② 個人票の「No.」（被験者番号）と記録用紙の「No.」は被験者毎に統一して下さい。

(2) 測定を行う前に必要な記録用紙への記入

- ① 「No.」は、(1)で記入したフェースシートの「No.」と同一の番号を使用して下さい。
- ② 「教示」については、測定実施前に、別紙「教示マニュアル」に従って、どの教示が各被験者に最適かを判定し【(3)最適教示レベルの判定を参照】、その「教示レベル」を記入して下さい。
- ③ 意欲については、被験者の各測定種目に対する実験者が判定した意欲レベルを記入して下さい。
【(4)意欲の判定を参照】

(3) 最適教示レベルの判定

- ① 最適教示レベルは、被験者が最も理解しやすい教示を与えることにより、計測データにかかるバイアスを出来る限り取り除くことを目的としています。
- ② 最適教示レベルの判定は、各測定種目の1回目を実施する前に、1度だけ実施して下さい。
- ③ 従って、最適教示レベルの判定は、次に示す方法により、各種目の測定にはいる前に各種目毎に実施して下さい。従って、種目毎に判定される「教示レベル」が異なっている場合があります。
- ④ 最適教示レベルの判定方法

判定方法については、「4. 教示内容について」に従い、

教示レベルⅠの呈示

教示レベルⅡの呈示

教示レベルⅢの呈示

の順に1回ずつ被験者に実際に行わせ、被験者が最も測定内容をよく理解し、測定が可能な「教示レベル」で、かつ難易度の高い教示を、その被験者の「教示レベル」とする。

（具体例）

教示レベルⅠ ———— 理解できない

教示レベルⅡ ———— 理解し、測定可能

教示レベルⅢ ———— 理解し、測定可能

この被験者の場合、「教示レベル」は「Ⅱ」と判定してください。

- ⑤ 実際の測定では、ここで判定した各種目毎の「最適教示レベル」の教示内容を用いて、予定して

いる全ての測定を行って下さい。(種目毎に教示が異なってよい)

(4) 意欲の判定

- ① 意欲の判定は、データ測定の際の被験者の状態を把握し、測定データの有効性を検討することを目的としています。
- ② 意欲の判定は、各種目を測定する際に1回ずつ(1セットで1回のみ)各測定セット毎に、被験者の意欲を判定して下さい。
- ③ 意欲の判定は、④に示す判定の目安に従い、実験者が判定して下さい。

④ 判定の目安

- | | | |
|--------|-------|---|
| 意欲レベルⅠ | ----- | 測定種目に興味を持ち、積極的に測定に参加している。 |
| 意欲レベルⅡ | ----- | 測定種目に興味を持っているが、それほど積極的には測定に参加しない。(参加を促す必要がある場合) |
| 意欲レベルⅢ | ----- | 測定種目に興味を持っているが、まったく参加しようとししない。
(強く参加を促さないと、測定できない場合) |
| 意欲レベルⅣ | ----- | 測定に興味を示していないが、強く参加を促すことでようやく測定できる。 |
| 意欲レベルⅤ | ----- | 測定に興味を示さないし、何となくやっている程度。 |

(5) 準備運動について

- ① 準備運動は、被験者が測定に際して、ケガをしないように、簡単な体操とストレッチ程度とする。
- ② 被験者に過大な負荷がかからない程度のものでして下さい。

(6) 測定順序と回数、及び総セット数

I. 次に示す順序で、必要回数を測定して下さい。但し、単一種目を連続して5セット分計測しないで下さい。

【順序】		【回数】
①	立位体前屈	----- (3回)
②	仰臥上体そらし	----- (3回)
③	閉眼片足立ち	----- (3回)
④	握力	----- (左右3回ずつ)
⑤	背筋力	----- (3回)
⑥	立ち幅跳び	----- (3回)
⑦	ソフトボール投げ	----- (3回)
⑧	シャトルラン	----- (3回)

- ⑨ 50m走 ----- (3回)
- ⑩ 上体起こし ----- (1回)
- ⑪ 1500 (1000) m ----- (1回)

Ⅱ. 総セット数は、上記Ⅰで示したものを1セットとし、5セットを全体の測定回数とする。

(7) 測定時期

測定は、概ね平成6年1月～平成6年2月末の間に実施して下さい。

(8) 測定場所

測定場所は、担当していただく施設の実施責任者に一任いたしますが、「2. 各種目の測定方法」に示してある方法に従って下さい。

資料A-4 教示内容

- (1) 教示レベルの判定、及び実際の測定の際には、ここに示す「教示内容」従って、測定して下さい。
- (2) 教示レベルの判定を、行い、各被験者について「教示レベル」が確定を行った後は、当該教示レベルのみを用いて測定を行って下さい。
- (3) 同一セットの測定の途中、もしくは各セット間で教示内容の変更を行った場合、その旨を、記録用紙に明確にわかるように記載して置いて下さい。
- (4) できるだけ、上記(3)に記述したような、「教示レベル」の途中変更がないようにお願いいたします。
- (5) 教示レベルの難易度は、全体で次に示す3段階に設定してあります。

教示レベルⅠ ----- 最も難易度の高い教示レベルであり、測定内容や測定方法、注意事項（言葉のみ）を、言葉のみで説明し測定が可能なレベルです。

教示レベルⅡ ----- 中間の難易度の教示レベルであり、測定内容や測定方法、注意事項（言葉+モデル）を言葉と実際の測定器具を用いた動作をまじえて説明することにより、測定が可能なレベルです。

教示レベルⅢ ----- 最も難易度の低い教示レベルであり、測定内容や測定方法、注意事項（言葉+モデル+介助）を言葉と実際の測定器具を用いた動作をまじえて説明したうえで、実際の測定の際に、注意しなければいけないポイント等を介助しながら測定しなければならないレベルです。

(1) 立位体前屈

【教示レベルⅠ】

- ① 『これから立位体前屈の測定を行います。この測定は、みなさんの体のやわらかさ（柔軟性）をしらべる検査です。先生の指示をよく聞いてがんばってください。』
- ② 『この検査は、全部で3回行います。』
- ③ 『これから、検査の方法を説明します。よく聞いて下さい。』
- ④ 『まず、この台の上に、「きおつけ」の姿勢で立ちます。』
- ⑤ 『次に、先生が「はじめ」といいますから、先生の「はじめ」の合図で、体（上体）をゆっくりとできるだけ前にたおして、つま先の板を押し下げて下さい。そして両手の指先ができるだけ自分

の足より下に行くようにして下さい。』

- ⑥ 『体を前にたおすときに、膝を曲げたり、しゃがみこむような姿勢になったりしないようにして下さい。』
 - ⑦ 『先生が「おわりです」というまで、その姿勢のままでいてください。』
 - ⑧ 『先生の「おわりです」という合図を聞いたら、最初の「きおつけ」姿勢にゆっくりもどってください。』
 - ⑨ 『これで、1回はおわりです。』
 - ⑩ 『同じことを、3回行いますから先生の指示に従って下さい。』
- ――上記③～⑧を1回の測定毎に教示を行ってもよい。――

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行ってみせて下さい。

その際に、特に注意事項にあたる、上記⑥については、どのようになってはいけないか（悪い例）を実際に行ってみせて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（④～⑨）測定者が、不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行って下さい。

(2) 仰臥上体そらし

【教示レベルⅠ】

- ① 『これから仰臥上体そらしの測定を行います。この測定は、みなさんの体の柔らかさ（柔軟性）を調べる検査です。先生の指示をよく聞いてがんばって下さい。』
- ② 『この検査は、全部で3回行います。』
- ③ 『それでは、2人1組になって下さい。』
* 2人1組については、2列に並ばせて隣どうしで等々の方法で行って下さい。
- ④ 『2人の内の1人を先に測定します。こちら側の列の人を先に測定します。』
* いずれかの方法で、先に測定を受ける人、補助者となる人を決めて下さい。
- ⑤ 『これから、検査の方法を説明します。よく聞いて下さい。』
- ⑥ 『まず、測定を受ける人は、床（実施する場所により異なる）に、うつぶせに寝て下さい。』
- ⑦ 『次に、うつぶせに寝たままで、足を肩幅くらい（約45cm）開いて下さい。』
- ⑧ 『次に、その状態のままで、手を腰の後ろで組んで下さい。』
- ⑨ 『それでは、補助をする人は、寝ている相手の足の間にはいり、足のふともも（大腿部）を両手

で押さえてあげて下さい。』

- ⑩ 『きちんと押さえてもらったら、先生の「はじめ」の合図で、測定を受ける人は、静かに上体（上半身）を反らせて下さい。（上に持ち上げて下さい）』
 - ⑪ 『先生が、「おわりです」というまで、その姿勢でいて下さい。』
 - ⑫ 『先生の「おわりです」という合図を聞いたら、最初のうつぶせの姿勢に、ゆっくりもどって下さい。』
 - ⑬ 『これで、1回はおわりです。』
 - ⑭ 『同じことを、3回行いますから先生の指示に従って下さい。』
- ――上記⑥～⑬を1回の測定毎に教示を行ってもよい。――

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、測定者と被測定者（生徒）とのペアは、できるだけ避けて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（⑥～⑫）測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行って下さい。

(3) 閉眼片足立ち

【教示レベルⅠ】

- ① 『これから閉眼片足立ちの測定を行います。この測定は、みなさんの体のバランスのよさを調べる検査です。先生の指示をよく聞いてがんばって下さい。』
- ② 『この検査は、全部で3回行います。』
- ③ 『これから、検査の方法を説明します。よく聞いて下さい。』
- ④ 『まず、このアイマスク（てぬぐい）をつけて、目隠しをします。』
- ⑤ 『何も見えなくなりましたね。』
- ⑥ 『次に、そのまま、「きおつけ」の姿勢で立って下さい。』
- ⑦ 『「きおつけ」の姿勢から、両手を自分の腰に添えて立っていて下さい。（両手を腰に当てて下さい）』
- ⑧ 『その姿勢のままで、先生の「はじめ」の合図で、片足をあげて下さい。右足でも左足でもかまいません。』
- ⑨ 『先生が「おわりです」というまで、片足をあげたままで、できるだけ長く立っていて下さい。』

*測定終了は、「持ち上げた足が、床か支持足に触れたとき」

「支持足が、動いたとき（最初に立った位置からずれたとき）」

「支持足の膝がまがったとき」

「手を腰から離れたとき」です。

⑩ 『先生の「おわりです」という合図を聞いたら、最初の「きおつけ」の姿勢で立ってください。』

⑪ 『これで、1回はおわりです。』

⑫ 『同じことを、3回行いますから先生の指示に従ってください。』

――上記④～⑩を1回の測定毎に教示を行ってもよい。――

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、測定終了にあたる、上記⑨については、どのようになった場合に、測定が終わりとなるかを、実際に行って見せて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（④～⑩）測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行ってください。

(4) 握力

【教示レベルⅠ】

① 『これから握力の測定を行います。この測定は、みなさんの手でものを握るときの筋肉の力をしらべる検査です。先生の指示をよく聞いてがんばってください。』

② 『この検査は、右手、左手それぞれ3回ずつ行います。』

③ 『これから、検査の方法を説明します。よく聞いて下さい。』

④ 『まず、「きおつけ」の姿勢で、ここに立ちます。』

⑤ 『次に、先生が握力計を渡しますから、右手（左手）で持って下さい。』

⑥ 『先生が、握力計を持ちやすいように調節しますから、先生の指示に従ってください。』

*ここで、握力計の握り部分の調整を行う。

⑦ 『「きおつけ」の姿勢から、足を肩幅くらい（一足長）開いて立ってください。』

⑧ 『握力計を、体に触れないように、腕を体に沿って伸ばして下さい。』

⑨ 『先生の「はじめ」の合図で、握力計を力いっぱい握って下さい。』

⑩ 『先生の「おわりです」という合図を聞いたら、握力計を先生に返して下さい。』

⑪ 『これで、右手（左手）の1回はおわりです。』

⑫ 『同じことを右手（左手）で、3回行いますから、先生の指示に従って下さい。』

――上記④～⑪を1回の測定毎に教示を行ってもよい。――

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、特に注意事項にあたる、上記⑧については、どのようにはいけないか（悪い例）を実際に行って見せて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（④～⑪）測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行って下さい。

(5) 背筋力

【教示レベルⅠ】

① 『この測定は、みなさんの背中の筋肉の力を調べる検査です。先生の指示をよく聞いて、がんばって下さい。』

② 『この検査は、全部で3回行います。』

③ 『まず、この背筋力計の台の上に乗って下さい。』

④ 『次に両足を約15センチ離して下さい。』

⑤ 『膝を伸ばしたままで、背筋力計のハンドルを順手で握って下さい。』

⑥ 『背中を曲げないように（伸ばした状態で）、上体を約30度前に傾けて下さい。』

*ここで、背筋力計の長さの調節を行って下さい。

⑦ 『そのままの姿勢を保ちながら、両手でしっかりハンドルを握って、上体を起こしながら引っ張って下さい。』

⑧ 『これで1回は終わりです。』

⑨ 『同じことを、3回行いますから先生の指示に従って下さい。』

――上記③～⑧の教示を測定毎に行ってもよい。――

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、特に注意事項にあたる、上記⑦については、どのようにはいけないか（悪い例）を実際に行って見せて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（③～⑧）測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行って下さい。

(6) 立ち幅跳び

【教示レベルⅠ】

- ① 『この測定は、みなさんの瞬発力を調べる検査です。先生の指示をよく聞いてがんばって下さい。』
- ② 『この検査は、全部で3回行います。』
- ③ 『まず、この白線を踏まないように、立って下さい。』
- ④ 『次に、その位置から、できるだけ前に跳んで下さい。』
- ⑤ 『その際に、白線を踏み越えないように注意して跳んで下さい。』
- ⑥ 『これで、1回は終わりです。』
- ⑦ 『同じことを、3回行いますから先生の指示に従って下さい。』

―― 上記③～⑥の教示を測定毎に行ってもよい。――

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、特に注意事項にあたる、上記⑤については、どのようになってはいけないか（悪い例）を実際に行って見せて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（③～⑧）測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行って下さい。

(7) ソフトボール投げ

【教示レベルⅠ】

- ① 『この測定は、みなさんの瞬発力を調べる検査です。先生の指示に従って、がんばって下さい。』
- ② 『この検査は、全部で3回行いますから、先生の指示に従って下さい。』
- ③ 『まず、この白線を踏まないように立って下さい。』
- ④ 『次に、先生がボールを渡します。』
- ⑤ 『そのボールを、できるだけ遠くに投げて下さい。』
- ⑥ 『ボールを投げるときに、白線を踏んだり、白線を踏み越えたりしないように気をつけて下さい。』
- ⑦ 『これで1回の測定は終わりです。』

⑧ 『同じことを、3 回行いますから先生の指示に従って下さい。』

――上記③～⑦の教示を1 回の測定毎に行ってもよい。――

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、特に注意事項にあたる、上記⑥については、どのようになってはいけないか（悪い例）を実際に行って見せて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（③～⑦）測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行って下さい。

(8) シャトルラン

【教示レベルⅠ】

① 『この測定は、みなさんの体の瞬発力を調べる検査です。先生の指示に従ってがんばって下さい。』

② 『この検査は、同じことを3 回行いますから、先生の指示に従ってがんばって下さい。』

③ 『まず、この白線の前に立ちます。』

④ 『次に、先生が「はじめ」といいますから、先生の「はじめ」の合図で、向こう側に置いてあるボールを一つ取って、ここに書いてある半円の中に入れて下さい。』

⑤ 『一つのボールを半円の中に入れてたら、向こう側に置いてあるもう一つのボールを取って同じようにここに書いてある半円の中に入れて下さい。』

⑥ 『2 個のボールをここの半円にいれれば、終わりです。』

⑦ 『できるだけ早く、ボールを取ってきて半円に入れて下さい。』

⑧ 『そのときに、ボールを投げてはいけません。』

⑨ 『きちんと、半円の中に置いて下さい。』

⑩ 『これで、1 回は終わりです。』

⑪ 『同じことを、3 回行いますから先生の指示に従って下さい。』

――上記③～⑩の教示を測定毎に行ってもよい。――

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、特に注意事項にあたる、上記⑧、⑨については、どのようになってはいけないか（悪い例）

を実際に行って見せて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（③～⑩）測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行って下さい。

(9) 50m走

【教示レベルⅠ】

- ① 『この測定は、みなさんの体の瞬発力を調べる検査です。先生の指示に従ってがんばって下さい。』
- ② 『この検査は、全部で3回行います。』
- ③ 『まず、この白線の前に立ちます。』
- ④ 『次に、先生が「ようい、スタート」といいます。先生の「スタート」の合図で、むこう側に張ってあるテープのところまで、できるだけ早く走って行って下さい。』
- ⑤ 『そのときに、できるだけコースをはずれないようにしてください。』
*スタートの合図（例えばピストルを使用する等の場合）、ゴールのテープ等は、測定の際の状態に合わせて変更して下さい。
- ⑥ 『そのときに、できるだけコースをはずれないようにしてください。』
*コースの逸脱をした場合でも、その測定結果は有効ですが、注意だけはしておいて下さい。
- ⑦ 『これで、1回は終わりです。』
- ⑧ 『同じことを、3回行いますから先生の指示に従って下さい。』
――上記③～⑥の教示を1回の測定毎に行ってもよい。――

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、特に注意事項にあたる、上記⑤については、どのようになってはいけないか（悪い例）を実際に行って見せて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（③～⑥）測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行って下さい。

(10) 上体起こし

【教示レベルⅠ】

- ① 『これから上体起こしの測定をします。この測定は、みなさんの体の筋肉の持久力を調べる検査です。先生の指示に従ってがんばってください。』
- ② 『この検査は、1回しか行いません。』
- ③ 『それでは、2人1組になって下さい。』
 - * 2人1組については、2列に並ばせて隣どうしで等々の方法で行ってください。
- ④ 『2人の内の1人を先に測定します。こちら側の列の人を先に測定します。』
 - * いずれかの方法で、先に検査を受ける人、補助者となる人を決めて下さい。
- ⑤ 『これから、検査の方法を説明します。よく聞いて下さい。』
- ⑥ 『まず、測定を受ける人は、床（実施する場所により異なる）に、仰向けに寝て下さい。』
- ⑦ 『次に、仰向けに寝たままで、両足を30センチ位離し、両膝を90度に曲げて下さい。』
- ⑧ 『次に、その状態のままで、手を頸の後ろで組んで下さい。』
- ⑨ 『それでは、補助する人は、寝ている人の足の甲を、しっかり押さえてあげて下さい。』
- ⑩ 『先生が「はじめ」といいますから、先生の「はじめ」の合図で、両肘が両膝につくまで上体を起こし、元の状態にもどって下さい。』
- ⑪ 『運動の途中で、膝の90度がくずれないようにしてください。』
- ⑫ 『先生が「おわり」というまで、できるだけ多くこの運動を続けて下さい。』
- ⑬ 『先生の「おわり」の合図で測定は終了です。』

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、特に注意事項にあたる、上記⑩については、どのようになってはいけないか（悪い例）を実際に行って見せて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に（⑤～⑬）測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行ってください。

(11) 1500（1000）m走

【教示レベルⅠ】

- ① 『これから1500m（1000m）持久走の測定を行います。この測定は、みなさんの体の持久力を調べる検査です。先生の指示をよく聞いてがんばってください。』

- ② 『この検査は、1回しか行いません。』
- ③ 『まず、この白線の前に立って下さい。』
- ④ 『次に、先生が「ようい、スタート」といいますから、先生の「スタート」の合図で、このトラックを〇〇周して下さい。』
- ⑤ 『できるだけ早く〇〇周できるようにがんばって下さい。』
- ⑥ 『苦しくなったら、歩いてもかまいませんが、できるだけ走れるようにがんばって下さい。』
- ⑦ 『これで、この検査は終わりです。』

【教示レベルⅡ】

「教示レベルⅠ」の内容を測定者が説明に合わせて、実際の測定器具を使いながら具体的に行って見せて下さい。

その際に、特に注意事項にあたる、上記⑥については、どのようになってはいけないか（悪い例）を実際に行って見せて下さい。

【教示レベルⅢ】

「教示レベルⅡ」のレベルで説明を行いながら（一緒に動作を行いながら）、教示内容毎に測定者が不適切な動作を適切に行えるよう被測定者を介助しながら測定を行って下さい。

資料A-5 個人票

No.	氏名		年齢	歳	性別	男・女
身長		cm	体重			kg
座高		cm	胸囲			cm
I Q			検査名			
ウェクスラー式	言語性 I Q		動作性 I Q			
療育手帳	有 ・ 無		程度			
重複障害	有 ・ 無		障害名			
精薄の原因	先天性代謝異常 ・ ダウン症 ・ 性染色体異常 外傷等（後天性の素因） ・ 不明 ・ その他（ ）					
教育歴						
職歴						
施設入所期間	（ ）年（ ）ヶ月					
作業等での活動状況	積極的 ・ 消極的 ・ どちらともいえない					
指示の理解力	1 言語的指示にて理解できる 2 例示をすれば理解できる 3 介助すればほぼ理解できる 4 介助してもなかなか理解できない					

記入者（ ）

* 該当する部分に記入又は○で囲んで下さい。