

# 体力試験実施要領

※試験当日の実施種目については、以下の6種目より、当日指定します。

## 1. 反復横跳び

※1メートル間隔の平行線を3本引く

実施方法

- ・「始め」の合図でサイドステップで横のラインへ移動し、線を超えるか触れる。
- ・次に中央ラインまで戻り、以後同様にくりかえす。
- ・**20秒間**この運動を続けて「止め」の合図で終わる。
- ・上記運動を繰り返す、それぞれのラインを通過した回数ごとに1点を与える。  
(右・中央・左・中央で4点になる。)
- ・20秒間で線を越えた数を測り、記録とする。(〇回と記録する。)
- ・外側のラインを踏まなかったり、越えなかったときは点数加算しない。
- ・中央ラインをまたがなかったときは点数加算しない。

## 2. 上体起こし

実施方法

- ・床におおむけに寝た姿勢で、両足を肩幅くらいに開いて膝を直角(90度)に屈げ、指を組んだ両手を頭のうしろにあてる。
- ・補助者は実施者の前にひざまづき、両膝を抱え込みしっかり押える。
- ・合図で、両肘が両膝にふれるまで上体を起こし、再び背中(肩甲骨下部)が床にふれるまで倒してもとの姿勢にもどる。
- ・この動作をできるだけ早く、正しく**30秒間**くりかえし、「止め」の合図で終る。

## 3. 懸垂

実施方法

- ・肩幅の広さ、順手で鉄棒をにぎる。
- ・肘を伸ばし完全にぶら下がった状態で、静止してから開始する。
- ・鉄棒からアゴが完全に上がった状態を1回とする。(アゴが完全にあがらなければ、数えない。)
- ・体を前後にゆさぶらない。
- ・途中で休憩しない。

※30回を上限とする。

## 4. 背筋力

### 実施方法

- ・背筋力計の台の上に両足を 15cm ほど離して立つ。
- ・膝を伸ばしたまま、ハンドルを順手で握る。
- ・背すじを伸ばして上体を 30 度前方に傾ける。
- ・この時、この姿勢のまま背筋力計の鎖の長さを調節する。
- ・測定時には、膝を曲げないで上体を起こすようにする。

## 5. 握力

### 実施方法

- ・握力計の表示面が外側になるように握る。
- ・人差し指の第 2 関節が、ほぼ直角になる握り幅になるようにグリップ幅を調節する。
- ・直立で腕を自然に下げ、握力計を身体に触れないようにして、最大の力で握り締める。
- ・握力計を振り回さないようにする。

## 6. 5 分間往復走

### 実施方法

- ・20 メートルの距離を 5 分間で往復し、どれだけ走ることができたか測定する。