

長座体前屈

1) 使用機器

- ・ 長座体前屈測定器

2) 方法

- ・ 両脚を測定器の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。
- ・ 肩幅の広さで両手掌を下にして、手掌中央付近が、測定器の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で測定器を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。（初期姿勢）
- ・ 両手を測定器から離さずにゆっくりと前屈して、測定器全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。最大に前屈した後に測定器から手を離す。（終了姿勢）

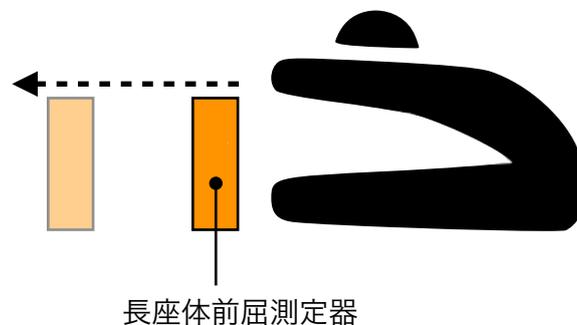
・

3) 記録

- ・ 測定器の移動距離（終了姿勢－初期姿勢）を計測する（cm単位）。
- ・ テストを2回実施し、良い方の記録を採用する。

4) 実施上の注意

- ・ 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- ・ 測定器が真っ直ぐ前方に移動するように注意する。
- ・ 靴を脱いで実施する。



反復横跳び

1) 使用機器

- ・ デジタルタイマー

2) 方法

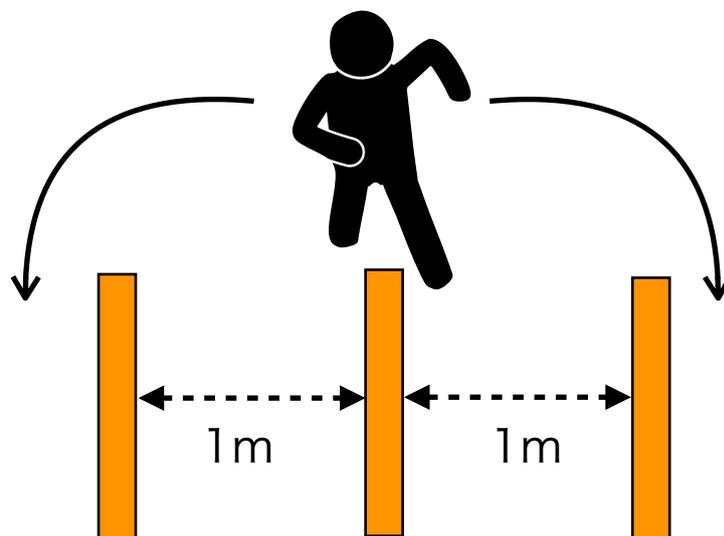
- ・ 1m間隔で引かれた中央ラインをまたぐように立つ。
- ・ 電子音の合図で右または左のラインを超える（または踏む）までサイドステップし、次に中央ラインに戻り、さらに反対側のラインを超える（または踏む）までサイドステップする。
- ・ この動作を繰り返す。

3) 記録

- ・ 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1回とする（右、中央、左、中央で4回になる）。
- ・ テストを2回実施し、良い方の記録を採用する。

4) 実施上の注意

- ・ 測定前に最低1回練習を行うこと。
- ・ このテストは、同一の選手に対して続けて行わない。
- ・ 次の場合はカウントしない：
 - 外側のラインを踏まなかったり越えなかったりしたとき。
 - 中央ラインを跨がなかったとき。



20mシャトルラン

1) 使用機器

- ・ デジタルタイマー

2) 方法

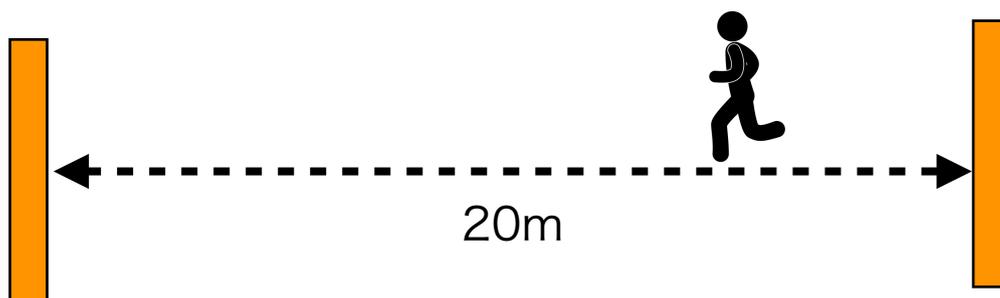
- ・ スタートラインの前に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- ・ 電子音に合わせて走り、次の電子音が鳴るまでに20m先の線を越え、その場で向きを変えスタートライン側に走る。この動作を繰り返す。
- ・ 設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回目の場合、次の電子音に間に合えばテストを継続することができる。

3) 記録

- ・ テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

4) 実施上の注意

- ・ ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。電子音により設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退く。
- ・ テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む)を十分に行う。
- ・ テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- ・ 健康状態に十分注意し、疾病及び傷害により実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。



垂直跳び

1) 使用機器

- ・ ヤードスティック

2) 方法

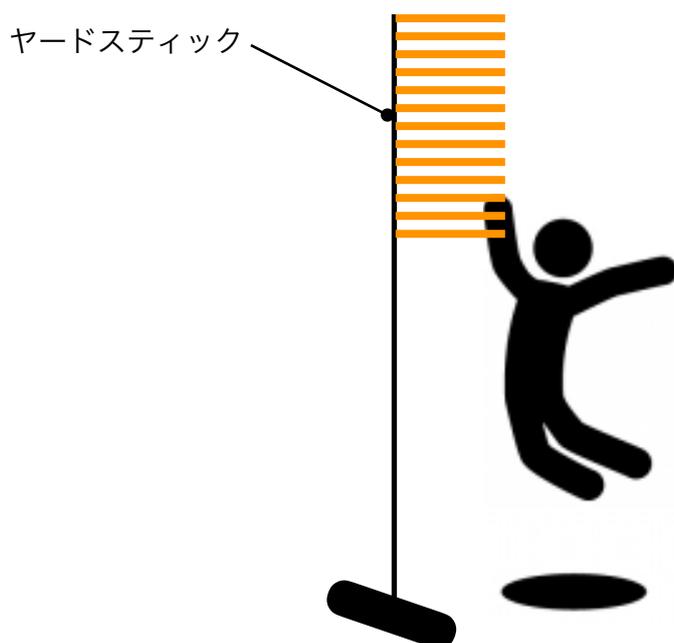
- ・ 足を肩幅に開き，膝を伸ばした状態で立つ。
- ・ 測定側（左右どちらでも可）の腕を真っ直ぐ上に伸ばし、最も高く伸ばしたところでヤードスティックに触れる。この位置を初期高とする。
- ・ 立った状態から反動を付けて跳び上がり、ヤードスティックに触れる（跳躍高）。ジャンプの直前にステップや踏み込み動作などで両足がずれないように注意する。

3) 記録

- ・ 垂直高(跳躍高一基準高)を記録する（1cm単位）。
- ・ テストを2回実施し，良い方の記録を採用する。

4) 実施上の注意

- ・ 測定前に最低1回練習を行うこと。



20m走

1) 使用機器

- ・ 光電管

2) 方法

- ・ スタートラインの前に立つ。この際、ラインを踏まないよう注意する。
- ・ 試験官からの合図の後、「自分のタイミング」でスタートする。
- ・ スタート後、全力でゴール地点まで駆け抜ける。
- ・ 測定は、スタート後自動的に開始され、ゴール地点を越えると測定終了となる。

3) 記録

- ・ 20m走のタイムを小数点第2位まで記録する。
- ・ テストを2回実施し、良い方の記録を採用する。

4) 実施上の注意

- ・ 測定前に最低1回練習を行うこと。
- ・ このテストは、同一の選手に対して続けて行わない。

