

20m シャトルラン（往復持久走） ※中学・高校生は持久走との選択。

1 準備

テスト用 CD 又はテープ及び再生用プレーヤー 20m 間隔の 2 本の平行線 ボール 4 本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- プレーヤーにより CD（テープ）再生を開始する。
- 一方の線上に立ち、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。
- 一定の間隔で 1 音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約 1 分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約 1 分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- CD（テープ）によって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 回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、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。CD（テープ）によって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、自発的に退くことを指導しておく。
- 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。
- 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- CD プレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や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。

持久走（男子 1500m、女子 1000m）

※小学生は対象外。中学・高校生は 20m シャトルランとの選択。

1 準備

歩走路（トラック）、スタート合図用旗、ストップウォッチ

2 方法

- スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音又は声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことにより行う。

3 記録

- スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- 1 人に 1 個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- 実施は 1 回とする。

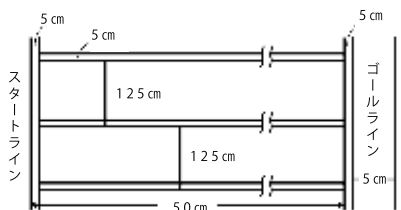
4 実施上の注意

- 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や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。
- トラックを使用して行うことを原則とする。
- いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように注意し、各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

50m 走

1 準備

図のような 50m 直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ



2 方法

- スタートは、小学生はスタンディングスタート、中学・高校生はクラウチングスタートの要領で行う。
- スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音又は声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることにより行う。

3 記録

- スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- 記録は 1/10 秒単位とし、1/10 秒未満は切り上げる。
- 実施は 1 回とする。

4 実施上の注意

- 走路は、セバレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- ゴールライン前方 5m のラインまで走らせるようにする。

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

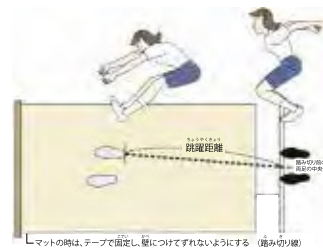
砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし
砂場の手前（30cm~1m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

マット（6m 程度）、巻き尺、ラインテープ
マットを壁に付けて敷く。
マットの手前（30cm~1m）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- 身体が砂場（マット）に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。
- 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- 2 回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくこと計測が容易になる。