

体力テスト実施要項

1. 走り方と内容

20メートルのコースを止まることなく往復する方法で行う。

スピードは、時速8.5Kmから始めて1分毎に時速0.5Km速くなる。

ブザー音と同時にラインを踏み、ターンする。その際早すぎても遅すぎてもいけない。

ブザー音に合わせ、一定の速度で走る。ラインの手前でスピードを調整したり、ターン直後にスピードを上げたり、中間地点で速度を調整したりしない。

全員が「横一列」で整然と走る。

1) ライントouchが2回遅れた場合はその時点で「失格」とする。

2) 約2メートル遅れた場合はその時点で「失格」とする。

3) 遅れがでる以前でも参加者に「異常」が見られた場合は即座に中止させる。

隣の人との距離は「両手」をひろげてぶつからない程度の距離とする。

1回に走る人数は10人程度とする。

テスト終了後の事後の運動(約10～15分程度)とする。

2. 年齢別(時間と距離)

年齢		分	1分 あたり	総本数	1分 あたりの 距離(m)	総距離 (m)
男性	女性					
	41歳以上	7	9	56	180	1120
50歳以上	30歳～40歳	8	10	66	200	1320
41歳～49歳	29歳以下	9	10	76	200	1520
36歳～40歳		10	10	86	200	1720
35歳以下		11	11	97	220	1940

3. 主催者の注意事項

事前に、所定の自己診断表により参加者の体調チェックを行い、体調が良くない時は無理に参加させない。

体育館の室温、換気、照明等に十分配慮し安全管理を徹底する。

会場に医師・看護婦・救急救命士などの配置や、救急セットの用意を行うことが望ましい。

参加者が走りやすい服装(靴を含む)かどうかチェックする。

ぶつからない程度の距離とする。

4. 評価

上記の事項を遵守して、時間内で完走した場合・・・A

棄権・失格・・・B

1) ライントouchが2回遅れた場合はその時点で「失格」とする。

2) 約2メートル遅れた場合はその時点で「失格」とする。

不参加・・・C