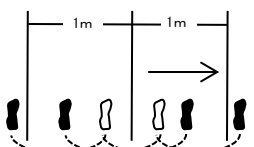
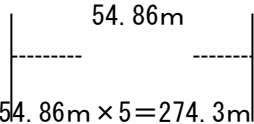
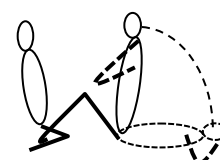
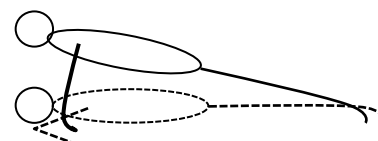
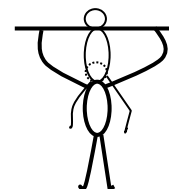
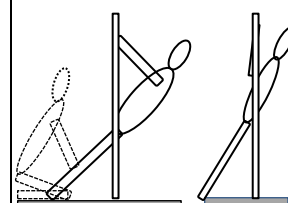


体力適性審査実施上の統一事項

種 目	実 施 上 の 留 意 点	
●懸垂（男子） ①手幅は自由 ②反動はつけない ③体を前後に揺らさない	① 順手で行う。 ② 鉄棒より下アゴが完全に上がった場合のみ回数に数える。 ③ ぶらさがった時は、肘が完全に伸びきること。	
●反復横とび（男女） （間隔 1m） 	① 中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを超すか、又は、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインに戻り、さらに左側のラインを超すか又は触れるまでサイドステップする。 ② 20 秒間繰り返す、それぞれのラインを通過するごとに 1 回を与える。（右、中央、左、中央で 4 回になる） ③ 外側のラインを踏まなかったり、越えなかったときや中央ラインをまたがなったときは回数としない。	
●腕立て伏せ（男女） ①2 秒に 1 回あげる ②足幅は肩幅までの範囲で自由	① 伏せの動作の場合、胸と地面の距離は、15 cm以内とする。 ② 測定中は、尻の上下や片手状態での休憩は認めない。 ③ 両腕は、肩幅の間隔とし、広過ぎてはいけない。 ※ リズムに遅れたら終了	
●起き上がり（男女） （2 分間） ①両肘を両膝に付ける	① 両手は、頭の後ろにつけた状態で行う。 ② まっすぐ前に起き上がる。 ③ 両肩が地面につくまで状態を倒す。 ④ 補助者は測定者の足首を押さえる。 ⑤ 膝を曲げて行う。 ※ 両手を胸につけるか、耳につけても可	
●疾走（男女） 54.86m折返し（5 本） 	① 号砲によりスタート。 ② 折返し地点のラインを踏むか、超えなければならない。（その場で戻る）	
●斜め懸垂（女子）	1 肩幅の広さで順手で鉄棒を握り、腕と胴との角度が 90 度になるように両足を前に出す。 2 身体を鉄棒に触れるまで引き上げ、次に肘を十分に伸ばす。 3 鉄棒に身体が触れた状態を 1 回とする。 注 1 鉄棒は胸の高さのものを使用する。 注 2 頭・胴体・足をまっすぐに保ち行う。 注 3 補助員は、実施者の足が滑らないように両足首をしっかり押さえる。	



補助者



体 力 検 定 表

(男子)

懸 垂		反復横とび		腕立て伏せ		起き上がり		274. 3m 疾走	
回数	得点	回数	得点	回数	得点	回数	得点	秒	得点
18	100	63	100	54	100	75	100	47	100
17	98	62	97	52	97	73	97	47. 5	96
16	96	61	94	50	93	70	93	48	92
15	93	60	91	48	90	69	91	48. 5	88
14	90	59	88	46	87	67	88	49	85
13	87	58	85	44	85	65	85	49. 5	81
12	83	57	82	42	81	63	82	50	78
11	79	55	78	40	77	61	79	50. 5	74
10	74	54	75	38	73	59	76	51	71
9	69	53	72	36	69	57	73	51. 5	68

(女子)

斜め懸垂		反復横跳び		腕立て伏せ		起き上がり		274. 3m 疾走	
回数	得点	回数	得点	回数	得点	回数	得点	秒	得点
49	100	60	100	50	100	71	100	51	100
48	98	59	96	49	99	70	99	51. 5	96
47	96	58	93	48	97	69	97	52	92
46	94	57	90	47	96	68	96	52. 5	88
45	92	56	88	46	93	67	94	53	85
44	90	55	86	45	92	66	93	53. 5	81
43	88	54	84	44	90	65	91	54	78
42	86	53	81	42	87	64	88	54. 5	74
41	84	52	79	40	85	62	85	55	71
40	82	51	76	38	81	60	82	55. 5	68
39	80	50	73	36	77	58	79	56	65
38	78			34	73	56	76	56. 5	62
37	76			32	69	54	73	57	59
36	74			30	65	52	70	57. 5	55
35	72			28	61	50	67		