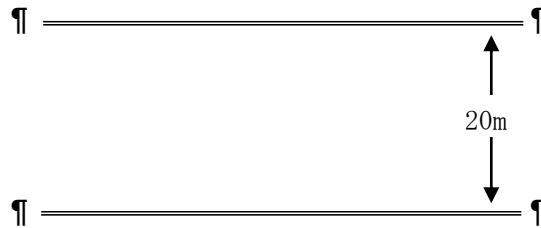


# 令和3年度 体力検査2 実施内容

## 20メートルシャトルラン（時間往復走）

### ア 事前の準備

- (ア) テスト用CD又はテープ及び再生用プレーヤーを準備する。
- (イ) 20m 間隔で2本の平行なラインを引き、各ラインの両端に目印となるポールを立てる。



引用：文部科学省「新体力テスト実施要領（20歳～64歳対象）」

### イ 実施方法

- (ア) プレーヤーによりCD（テープ）再生を開始する。
- (イ) 受験者は指定された一方のライン上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウン後の電子音によりスタートする。
- (ウ) 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先のラインに達し、足がラインを越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。  
電子音が鳴る前にラインに達した場合は、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。
- (エ) 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。
- (オ) 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、又は2回続けてどちらかの足でライン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。この場合でも、途中から折り返すことなく、向かっている側のラインに必ず達した後折り返すこと。

### ウ 記録方法

- 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回続けてどちらの足でもライン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までの総回数を記録とする。

## エ 実施上の注意事項

- (ア) ランニングのスピードコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかのライン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。
- (イ) 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）を十分に行う。
- (ウ) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によりクーリングダウンを行う。
- (エ) 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を事前に知らせる。
- (オ) 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、実施場所からは離して設置する。

## ※引用・参考文献

文部科学省「新体力テスト実施要項（20歳～64歳対象）」