

体力測定実施要領

〔令和2年度受験者用〕

測定項目	方法	記録	実施上の注意
握力	①握力針側を外側に持つ。 ②直立の姿勢で両足を自然に開き、身体や衣服に触れないようにし握る。	①左右1回ずつ実施する。 ②左右の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。	【参考：満点62kg(女子39kg)】
懸垂	①2名ずつ実施する。 ②順手で行い、肘を完全に伸ばす。 ③反動を使って実施しない。	①アゴが鉄棒から上がった回数を記録する。 ②実施は1回	【参考：満点18回(女子13回)】
反復横とび	①中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右ラインを越すか、踏むまでステップする。 ②次に中央ラインに戻り、更に左側のラインを越すか触れるまでステップ。	①20秒間繰り返し、ラインを通過するごと1点を与える。 ②実施は1回	【実施時間：20秒間】 【参考：満点60回(女子52回)】
起き上がり	①仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90度に保つ。 ②補助者は実施者の両膝をおさえ固定する。 ③両肘と大腿部がつくまで上体を起こす。 ④30秒間実施する。	①両肘と大腿部がついた回数を記録する。 ②実施は1回	①両腕を組み、両脇を締める。肩甲骨が床につくまで上体を倒す。 【実施時間：30秒間】 【参考：満点33回(女子25回)】
腕立て伏せ	①両手を肩幅に開いて床面につく。 ②床面にアゴが触れる程度まで両腕を深く下げ、再び伸ばす。 ③2秒に1回位のリズムで繰り返す。	①屈伸した回数を記録とする。 ②実施は1回	【参考：満点47回(女子40回)】
20mシャトルラン	①CDを再生する。 ②電子音によりスタートし、電子音の間隔について走る。	①折り返しの総回数を記録するが、2回続けて足で線に触れることができなかつたときは、最後に触れた総回数を記録とする。 ②実施は1回	①スピードコントロールに注意し、電子音の鳴るときはどちらかの線上にいること。走り続けることができなくなったら、自発的に退くこと。 【参考：満点95回(女子62回)】