

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) ライントッチが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) ライントッチが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

体力テスト開始前の自己診断表

体力テスト実施前に本人が必ず記入し、原則として医師の診断を受ける。
 医師が立ち会わない場合は担当講師に自己診断の結果を報告し、自分の判断で参加の有無を決める。
 体調がすぐれない状態や、38度以上の熱がある場合は、参加できない。

平成 年 月 日	都道府県	氏名	歳
緊急連絡先電話番号			

該当する項目に 印をつけて下さい。

1. 今までに心臓に問題があり医師に許可された運動以外は行ってはいけないと言われたことがありますか？	いいえ	はい
2. 今までに運動中に胸の痛みを感じたことがありますか？	いいえ	はい
3. めまいのために、ふらついたことや、気を失ったことがありますか？	いいえ	はい
4. 現在、高血圧・心臓病・糖尿病等の薬を飲んでいますか？	いいえ	はい
5. 運動で悪くなるような骨や関節の問題がありますか？	いいえ	はい
6. 親戚や家族に若年の突然死の方がいましたか？	いいえ	はい
7. 今までに川崎病・リュウマチ熱・不明熱などの病気にかかったことがありますか？	いいえ	はい
8. 前回のスポーツの疲れは残っていませんか？	いいえ	はい
9. 今日の健康状態はよくないですか？ 現在の体温は何度ですか？ _____ 時現在 _____ 度です ・38度以上 参加できません。 ・37度以上 医師の診断が必要です。	いいえ	はい
体はだるいですか？	いいえ	はい
昨夜の睡眠は十分とれていないですか？	いいえ	はい
食欲はありませんか？	いいえ	はい
下痢をしていますか？	いいえ	はい
頭痛や胸痛がありますか？	いいえ	はい
関節の痛みはありますか？	いいえ	はい
過労気味ですか？	いいえ	はい
10. 今日の体力テストに参加する意欲は十分にありますか？	いいえ	はい
11. 上記の質問以外に参加できない理由がありますか？ [はいと答えた方・・・]	いいえ	はい

医師記入欄 以下の理由で(参加させる・参加させない)	[医師氏名]
コメント	

講師記入欄 A) 時間内で完走 B) 棄権・失格〔ラインタッチを2回遅れた場合はその時点で失格〕 C) 不参加	
コメント	