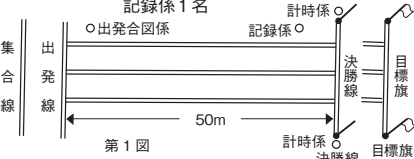
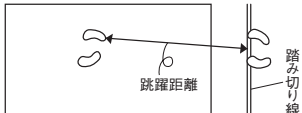
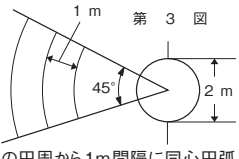
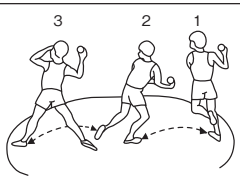
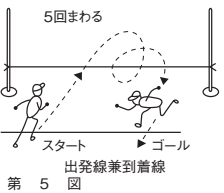
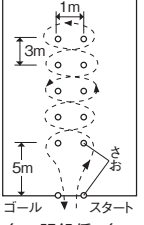
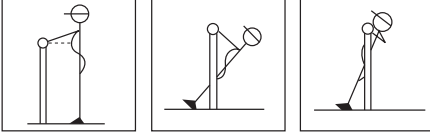
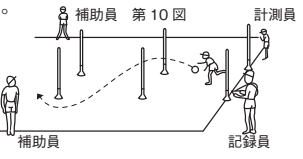
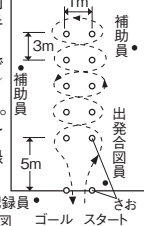


体力測定の一覧表

種目	準備	方法	記録	係名
50m走	<ul style="list-style-type: none"> 図のような50mの直線走路 出発合図旗・決勝柱・目標旗(2本) ストップウォッチ 係の人数——出発合図係1名、計時係2~3名、記録係1名  <p>第1図</p>	<ol style="list-style-type: none"> 出発合図係は「位置について」と声をかけて、旗を走路に直角にさし出して、地面につけて「用意」の合図をかける。 スタートは線を踏まないようにして立ち、「用意」の合図で旗に注目し、約2秒後「ドン」の合図と同時に旗を上方に上げる。 出発は、同時に2~3名ずつするとよい。 	<ol style="list-style-type: none"> 計時係は、出発合図(旗が地面から上がると同時に)によって時計を動かし、決勝柱を見通して、走者の胸(頭・肩・手足ではない)が決勝線に到達すると同時に時計を止めて、その時間を計る。 1回実施して、その記録をとる。 	
立ち幅とび 走り幅とび	<ul style="list-style-type: none"> 砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし 砂場の手前に踏み切り線を引く(第2図参照) 係の人数——計測係2名、記録係1名  <p>第2図</p>	<ol style="list-style-type: none"> 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそうように立つ。 両足で同時に踏み切り切って前方へ跳ぶ。 <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 助走して片足で踏み切り、前方の砂場にとぶ。 助走の距離、および空間のフォームは自由である。 	<ol style="list-style-type: none"> 身体が砂場に触れた位置の内、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置(踏み切り足の先端)とを結ぶ直線の距離を計測する(第2図参照)。 記録の単位は、センチメートル(cm)とする。 2回実施してよい方の記録をとる。 	
ソフトボール投げ	<ul style="list-style-type: none"> 教育用ソフトボール1号 巻き尺 平坦な地面に直径2mの円を描き、その中心から、45°の角度をつくる測定境界線(2本)を投球方向に向かって描く。その直線の内側に、投球円の円周から1m間隔に同心円弧を描く。 係の人数——投球審判係1名、計測係2~3名、記録係1名  <p>第3図</p>	<ol style="list-style-type: none"> 投球は、円内から行なうこととし、投球中および投球直後に円を踏んだり、円外に出たりしない。 投球方法は自由。 2回投球する。  <p>第4図</p>	<ol style="list-style-type: none"> 境界線内に落下したボールについて、落下地点から最も近い内側の同心円弧の距離を読み計測する。 2回実施してよい方の記録をとる。 記録はメートルと端数は10cm単位とする。 	
とび越しへびり	<ul style="list-style-type: none"> 図のように支柱と支柱の間(間隔2m)にゴムテープを張り(床から高さ35cmでたるみのないように張る)、さらにそのテープと平行に1mはなれた床に出発線兼到達線を用意する。 走り高とび用支柱1対または高さお2本(高さ35cmのところを印をする)、ゴムテープ(幅約2cm、長さ約150cm)、ストップウォッチ 係の人数——計時係1名、記録係1名 	<ol style="list-style-type: none"> 「用意」の合図で出発線の外側にテープに向かって立つ。 「はじめ」の合図で1~2歩踏み込み、片足踏み切りでテープをとび越え、すぐ床に手(片手又は両手)をつけてテープの下をくぐりぬける。そして、引き続き出発線に戻ることなく第2回目以後5回目までの「とび越し」と「くぐり」を連続して行う。 第5回目の「とび越し」と「くぐり」を終えた後は、すばやく出発線(兼到達線)に戻る。  <p>第5図</p>	<ol style="list-style-type: none"> 「はじめ」の合図から胸(頭・手・足ではなく)が到達線(兼出発線)に到達した瞬間までの所要時間を1/10秒単位で計る。 テストは1回だけ行う。 	
持ち運び走	<ul style="list-style-type: none"> 教育用小学校ボール2号 長さ約150cmのさお12本 ストップウォッチ 図のような縦20m、横7mの地区を定め、その地区の中に1m間隔に6対のさおを立てる。各対のさおの距離は3mとし、出発線からはじめのさおまでの距離は5mとする。 係の人数——出発合図兼計時係1名、記録係1名  <p>第6図</p>	<p>スタート線上の2本のさおの中央後方にボールを両手で持って立ち、スタート合図によって、ボールを両手で持ちながら図の矢印の方向(あるいは逆の方向)に走りぬけ、ゴール線(スタート線と同じ)上のさおの間を通過(ゴール)する。ボールを両手で保持する位置は自由である。</p>	<ol style="list-style-type: none"> スタートの合図からゴール線上に胸が達するまでに要した時間を計測する。 単位は(秒)とし、1/10秒まで計測する。 2回実施してよい方の記録をとる。 	
斜めけんすい	<ul style="list-style-type: none"> 低鉄棒(竹棒、木棒を使用してもよい) 鉄棒の高さを調節するための台またはマット  <p>第7図 第8図 第9図</p>	<ol style="list-style-type: none"> 鉄棒の高さを乳頭の高さにする(第7図参照)。高さがあわないときは、台またはマットで調整する。 両手の間隔を肩幅にして、鉄棒を順手で握り、低鉄棒に斜め懸垂する。このとき、腕と胸との角度が90度になるように両足を前に出す。 頭・胸・両足をまっすぐに保ち、かかとをそろえて地面につけ、足先は上方に向くようにする。この際補助者がひとりつき、足がすべらないように足首を支持する。 腕を伸ばした姿勢から、鉄棒が体(あごのところ)に触れるように、十分に腕を屈べ(第9図)、続いて伸ばす。 この運動(腕の屈伸)を、おおむね1秒に1回の割合で繰り返す。 	<p>腕をまげた回数を数えて、その回数を記録する。</p>	
ジグザグドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ドッジボール2号(教育用品規格、周囲61cm~63cm、重さ300g~320g) 長さ約150cmの長さのさお12本 ストップウォッチ 第11図のような縦20m、横7mの地区を定め、その地区の中に1m間隔に6対のさおを立てる。各対のさおの距離は3mとし、出発線から、はじめのさおまでの距離は5mとする(対の間は石灰でラインをひいておく)とよい。 係の人数——出発合図兼計時係1名、記録係1名 	<ol style="list-style-type: none"> 出発線のさおの中央の後方にドッジボールをもち、出発合図によってスタートし、矢印の方向(逆の方向でもよい)に手でドリブルしながら、決勝線の2本さおの間を通過する。 ドリブルは片手で行い、途中で手をかえてもよい。  <p>第10図</p>	<ol style="list-style-type: none"> 決勝線に胸(頭・肩・手足ではない)が達するまでの時間を1/10秒まで計る。 2回実施してよい方の記録をとる。  <p>第11図</p>	