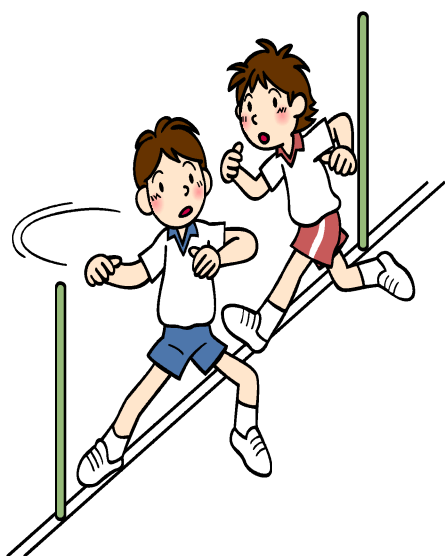


「新体力テスト」各種目実施上のポイント5 (20㌢シャトルラン) (持久走: 男子1500㌢女子1000㌢)



※健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

※十分な準備運動が必要になります。

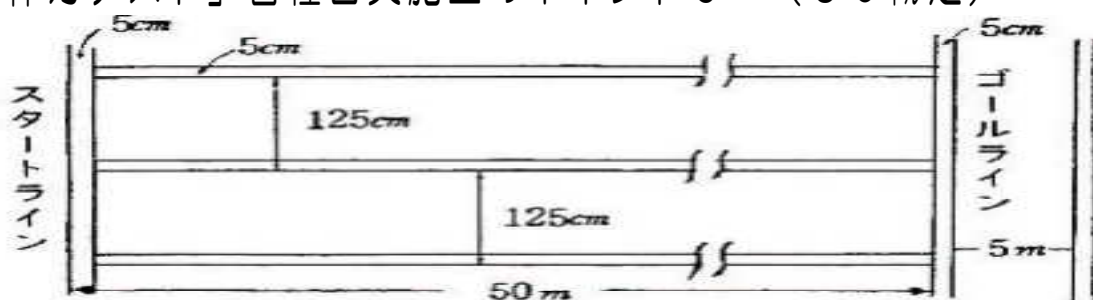
【20㌢シャトルラン】

- 折り返しは、ラインに足の一部が触れば大丈夫です。
- スピードが遅いときは、直線で折り返します。
- スピードが速いときは、回るように折り返します。
- 2回続けてどちらかの足が線に触れることができなかつた場合に終了となります。一回間に合わなくても、次にチャレンジできます。
- CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあります。走行場所から離してセットします。
- 友達の応援が多いと力が発揮できます。

【持久走】

- いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように注意したり、各自の能力なども考えて走るよう指導して下さい。
- 動きを持続する力がわかります。苦しいときやつらいときの頑張る力もわかりますので、自分の限界にチャレンジする良い機会です。

「新体力テスト」各種目実施上のポイント6 (50㌢走)



※上記の絵図のようなセパレーートの直走路の作成が必要になります。
※十分な準備運動が必要です。スタートダッシュの仕方を何度か行うとよいです。

- スパイクやスターティングブロックは使用しません。
- スタートの合図は、「位置について」「用意」の後、音や声を発するとともに、旗を下から上へ振り上げます。
- 最後の10㌢の動きが記録上のポイントになります。
- ゴールラインの先、5㌢のラインまで走ると力が発揮できます。
- ゴールライン上に胴(頭、方、手、足ではない)が到達する時間を計測します。

■足の速さを測ることにより、素早さや力強さがわかります。