

消防吏員体力試験マニュアル

(文部科学省「新体力テスト実施要綱」より)

紀美野町役場

【上体起こし】

男性、女性

30秒間

1 準備

◆ストップウォッチ、マット。

2 方法

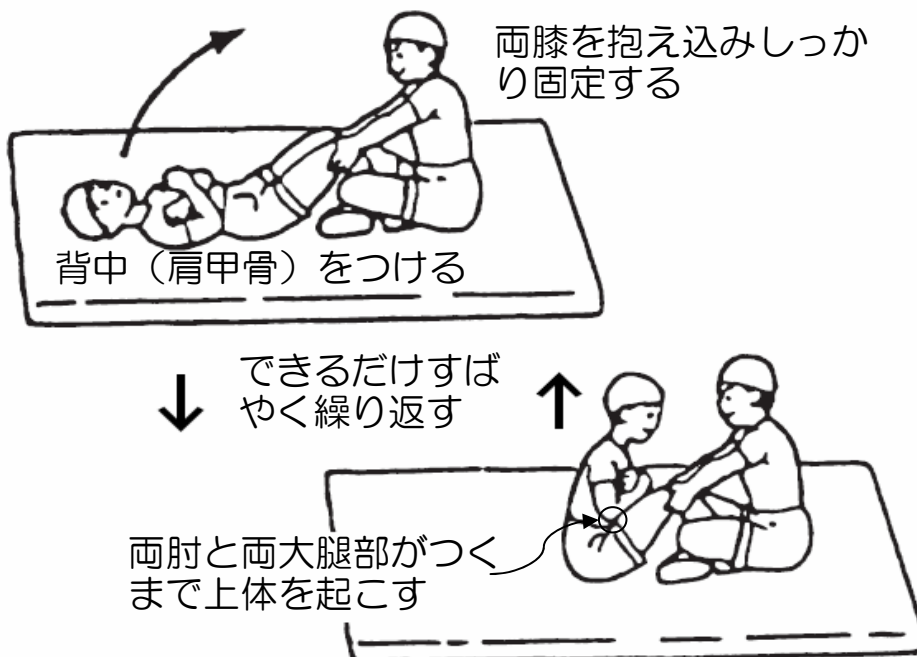
- マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- 補助者は、被測定者の両膝を押さえ、固定する。
- 「はじめ」の合図で、仰臥姿勢から、両ひじと両大腿部がつくまで上体を起こす。
- 素早く開始時の仰臥姿勢に戻す。
- 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。

3 記録

- 30秒間の上体起こし（両ひじと両大腿部がついた）回数を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- 両腕を組み、両脇を締める。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- 被測定者のメガネは、はずすようにする。



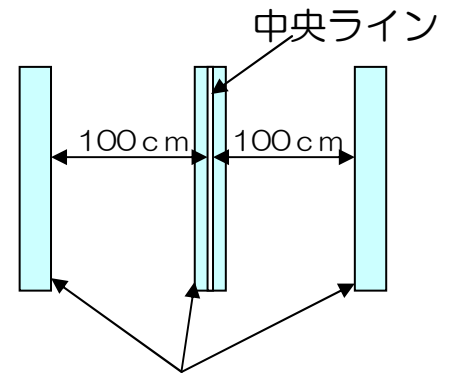
20秒間

【反復横跳び】

男性、女性

1 準備

- ◇床の上に、図のように中央ラインを引き、その両側100cmのところには2本の平行ラインをひく。
- ◆ストップウォッチ。



視認しやすいビニールテープ等

2 方法

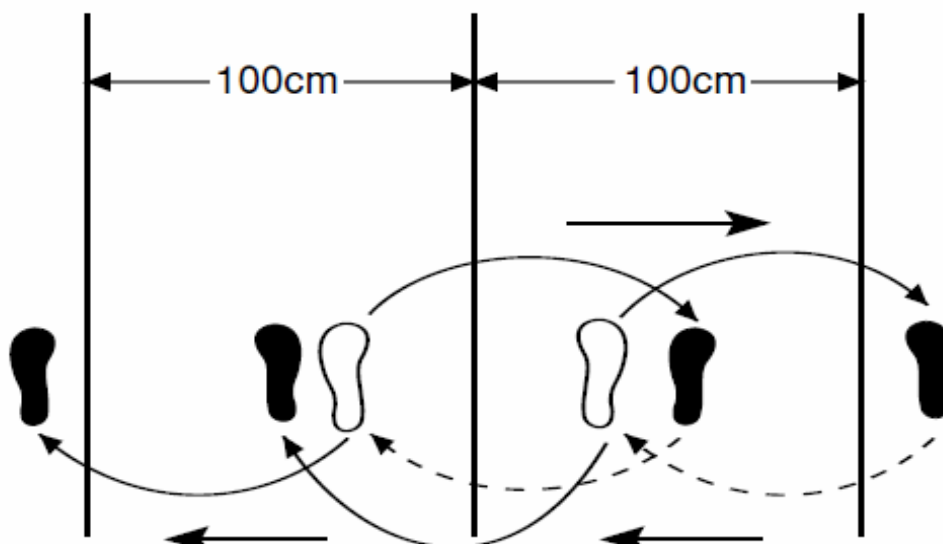
中央ラインをまたいで立ち、「はじめ」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは、触れるまでサイドステップする。

3 記録

- 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
- テストを2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

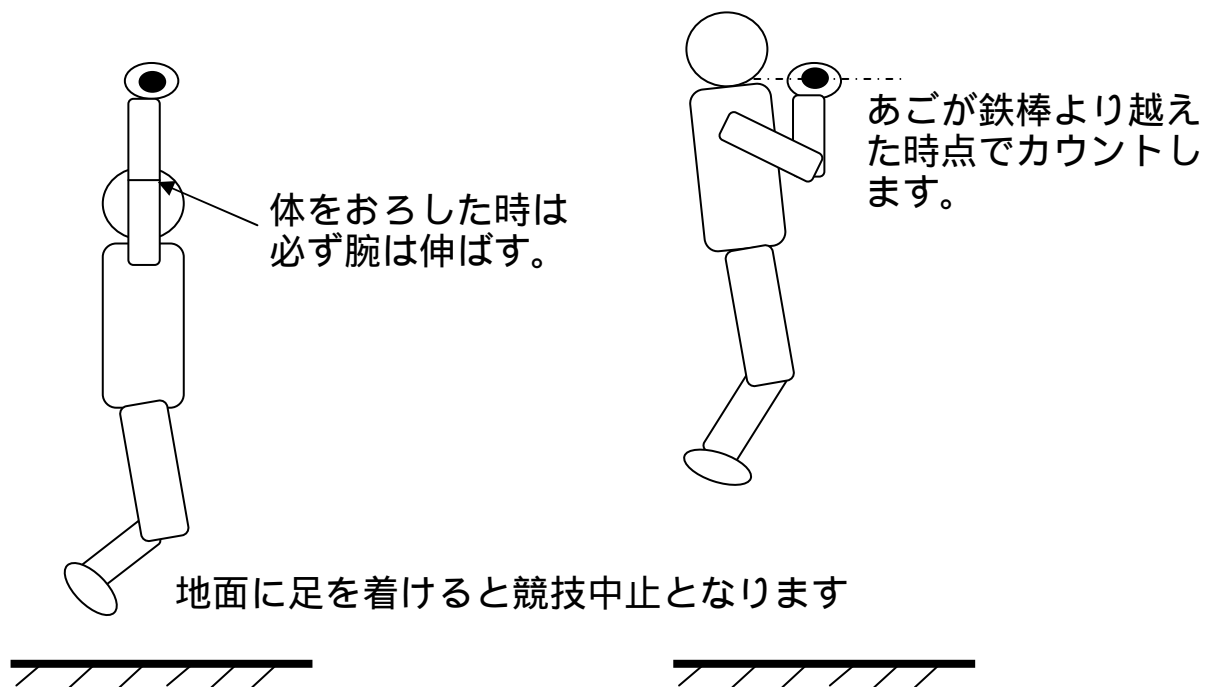
- 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合はよく整地された安全で滑りにくい場所で行うこと（コンクリート等の上では実施しない）。
- このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- 次の場合は点数としない。
 - ア. 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
 - イ. 中央ラインをまたがなかったとき。



【懸垂】 男性

最大5分間回数測定

- 1 準備
鉄棒をタオルでふき取っておく
なし（可能であれば滑り止めの粉）
- 2 方法
鉄棒につかまり両足を地上から浮かす。この場合足が地面に着かないように足を曲げてください。
鉄棒に腕を真直ぐに伸ばした状態から「はじめ」の合図で競技を開始します。
鉄棒の持ち方は順手で握ってください。
- 3 記録
競技は最大で5分間とし、競技中であっても制限時間がきた時点で競技を中止してもらいます。
腕を曲げあごが鉄棒より越えた時点で1回カウントします。越えない場合はカウントしません。
昇降運動で体を下におろした時は必ず腕を伸ばします。真直ぐ腕を伸ばしていないときは、カウントしません。
実施は1回とする。
- 4 実施上の注意
競技が始まってから地面に足を着けると競技中止となります。
地面に着きそうな場合は、足を曲げた状態で競技して下さい。



【斜め懸垂】 女性

最大5分間回数測定

1 準備

鉄棒をタオルでふき取っておく
三角定規
なし（可能であれば滑り止めの粉）

2 方法

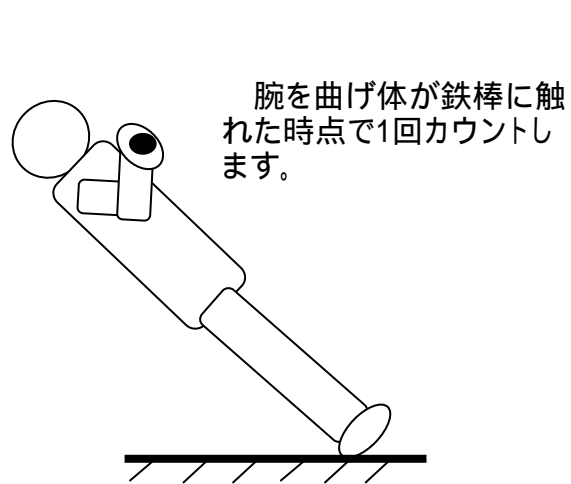
鉄棒を胸の高さに調整する。
両手の間隔を肩幅にして鉄棒を順手に握る。
このとき、伸ばした腕と胴との角度が90度になるよう両足を前に出す（三角定規使用）。
頭、胴、両足をまっすぐに保ち、かかとをそろえて地面に付け、足が滑らないように補助者が足首を押さえる。
鉄棒に腕を真直ぐに伸ばした状態から「はじめ」の合図で競技を開始します。
腕を伸ばした姿勢から鉄棒に体が触れるまで十分に腕を曲げ、次いで伸ばす。
この運動（腕の屈伸）を繰り返す。

3 記録

競技は最大で5分間とし、競技中であっても制限時間がきた時点で競技を中止してもらいます。
腕を曲げ体が鉄棒に触れた時点で1回カウントします。触れない場合はカウントしません。
屈伸運動では毎回必ず腕を伸ばします。真直ぐ腕を伸ばしていないときは、カウントしません。
実施は1回とする。

4 実施上の注意

決められた斜懸垂姿勢を保つ。



【立ち幅跳び】

男性、女性

距離測定

1 準備

◎屋外で行う場合

◇砂場の手前（30cm～1m）に踏み切り線を引く。

◆砂場，巻き尺，ほうき，砂ならし。

△屋内で行う場合

マット（6m程度），巻き尺，ラインテープ。

マットを壁に付けて敷く。

マットの手前（30cm～1m）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

○両足を軽く開いて，つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。

○両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。

3 記録

○身体が砂場（マット）に触れた位置のうち，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（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（図参照）。

○記録はセンチメートル単位とし，センチメートル未満は切り捨てる。

○2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

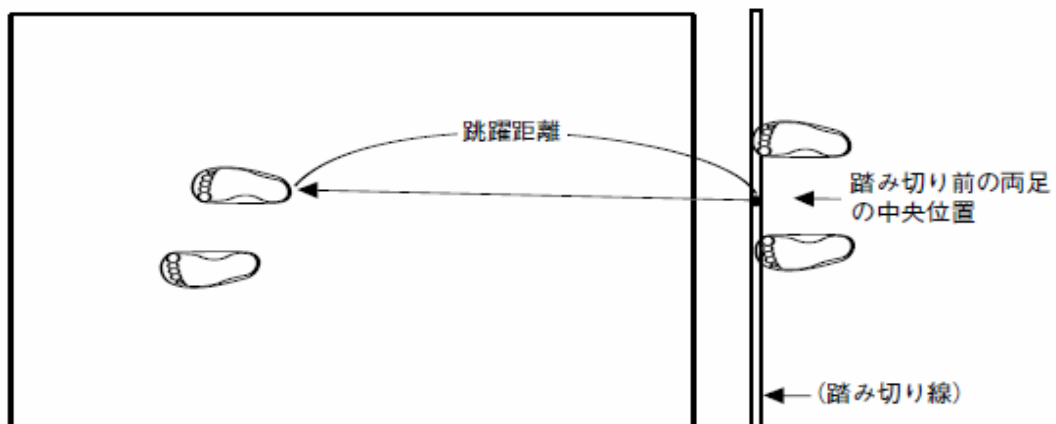
○踏み切り線から砂場（マット）までの距離は，被測定者の実態によって加減する。

○踏み切りの際には，二重踏み切りにならないようにする。

○屋外で行う場合，踏み切り線周辺及び砂場の砂面は，できるだけ整地する。

○屋内で行う場合，着地の際にマットがずれないように，テープ等で固定するとともに，片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。

○踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。



【持久走】 男性は1500m女性は1000mの走行タイム

- 1 準備
 - ◇スタートとゴールの線を引いておく。
 - ◆ストップウォッチ
- 2 方法
 - 「スタート」の合図と同時に競技を開始する。
- 3 記録
 - 1500m（1000m）の持久走競技で要した時間を計測する。
 - 実施は1回とする。