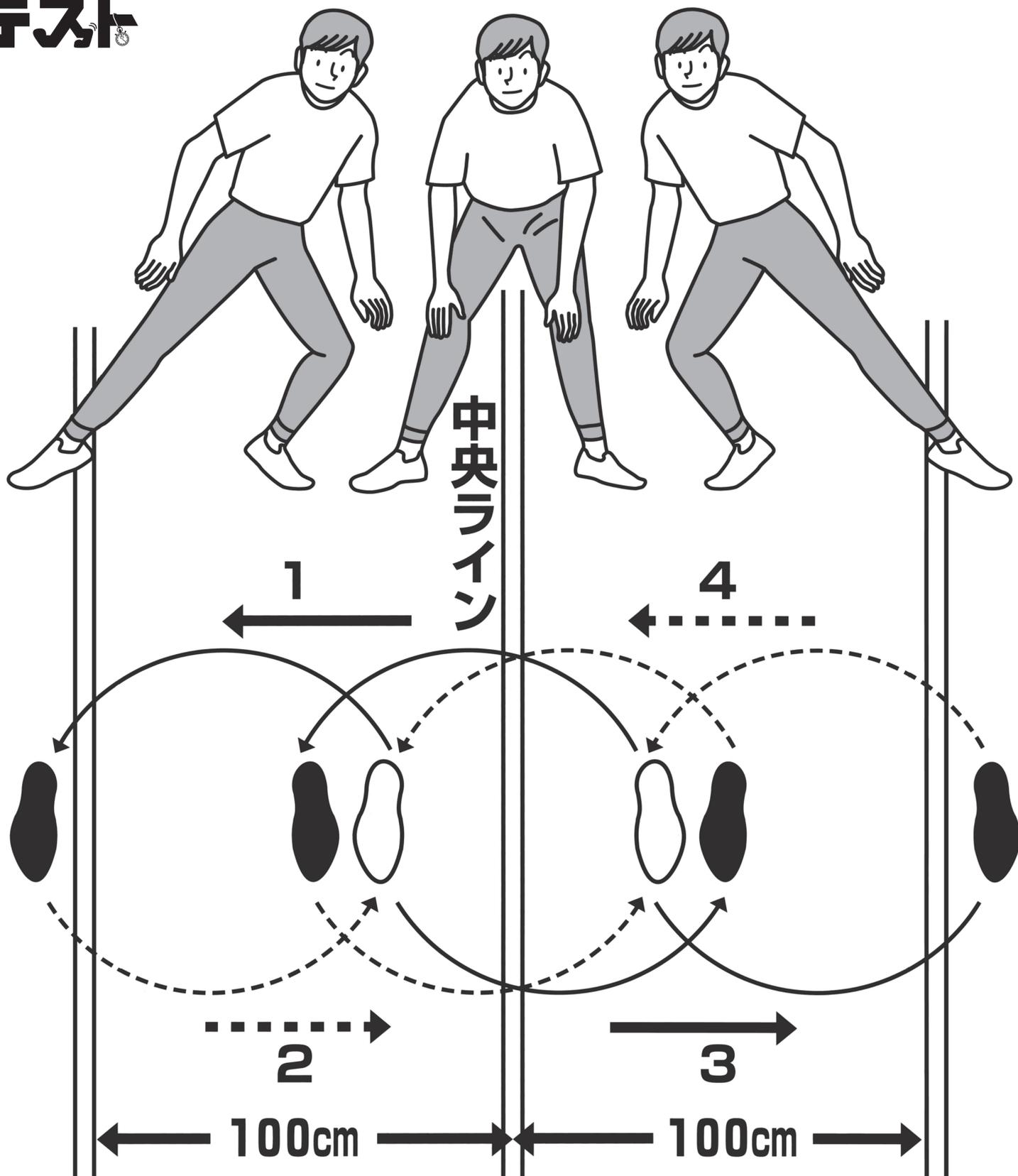


# テスト4 はん ぶく よこ 反復横とび

**敏捷性**  
(びんしょうせい)

**共通**

## 新体カテスト



### 準備

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

### 方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」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。

### 記録

- (1)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ことに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
- (2)テストを2回実施してよい方の記録をとる。

### 注意

- (1)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）。
- (2)このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- (3)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。