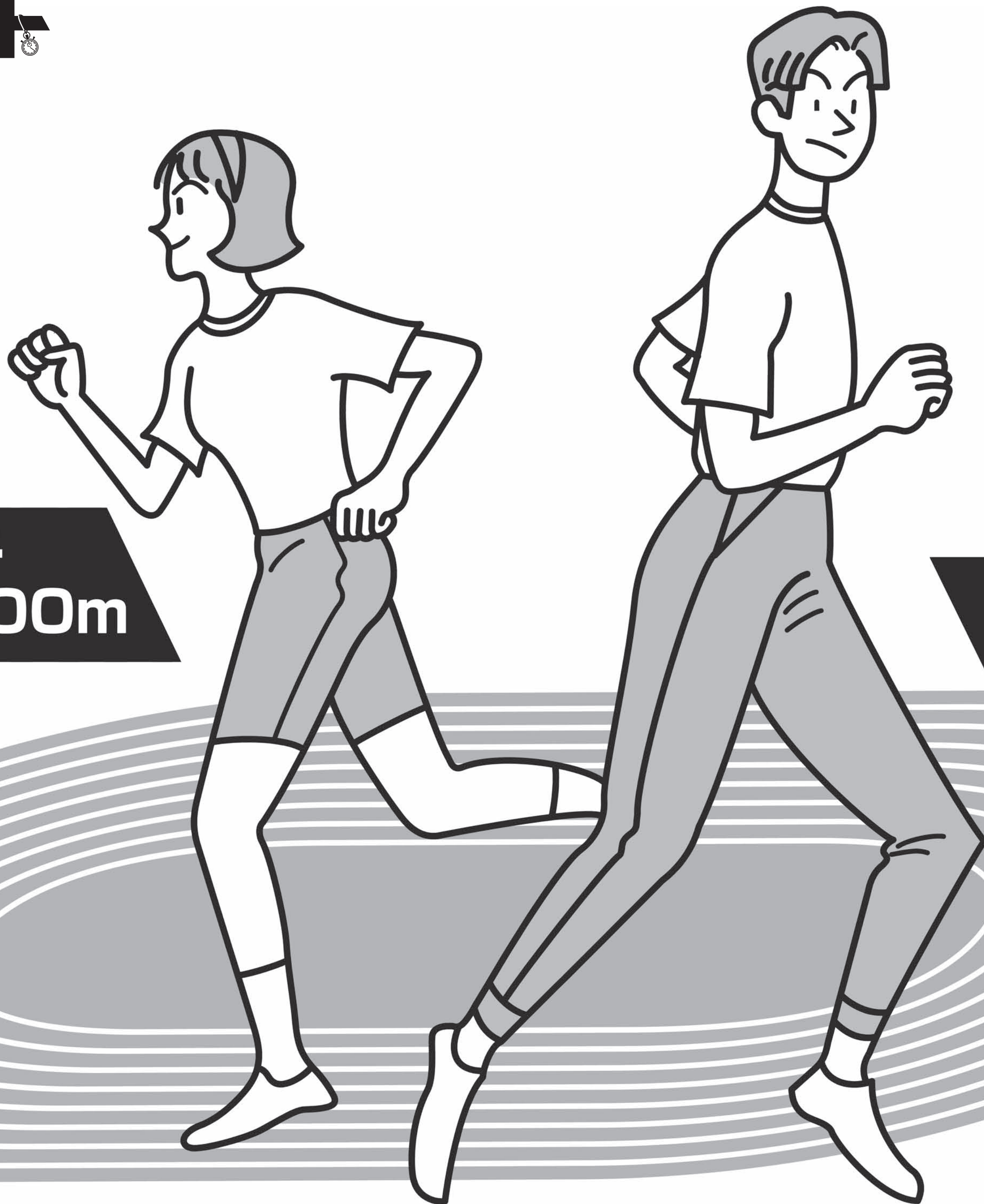


テスト5¹ 持久走^{じきゅうそう} 男子1500m^そ 女子1000m

全身持久性^{ぜんしんじきゅうせい} 選択

新体力テスト^{しんたいりくテスト}



準備

歩走路（トラック）、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

方法

- (1) スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことによって行う。

記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到着するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1人に1個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (4) 実施は1回とする。

注意

- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病^{しつぺい}及び傷害の有無を確かめ、医師^{ちりょう}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。
- (2) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (3) 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、各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- (4) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。