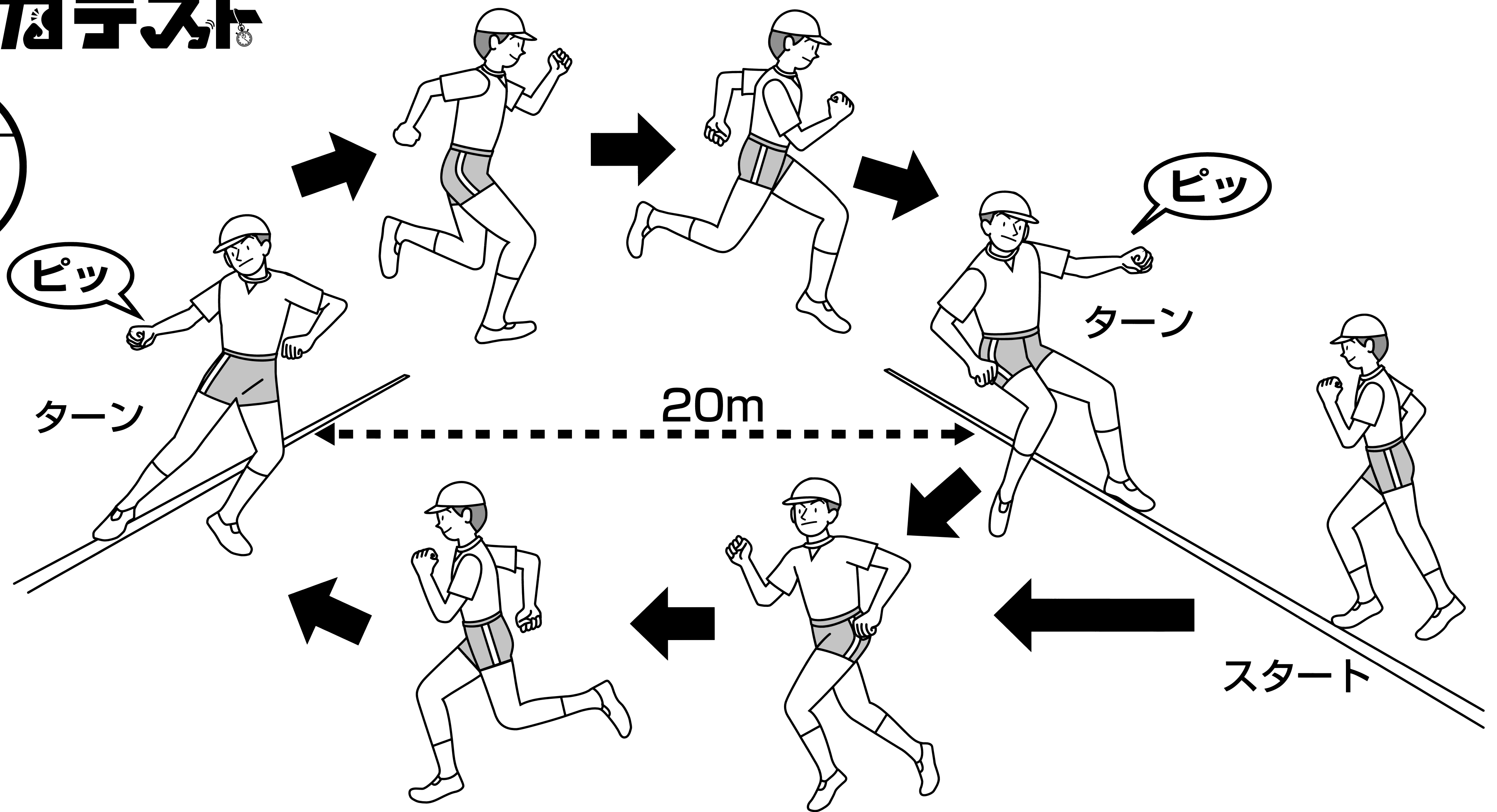


テスト5 20mシャトルラン

(おうふくじきゅうそう)

全身持久性(ぜんしんじきゅうせい)
ながくはしりつづける力

新体力テスト



じゅんぴ

テスト用CDまたはテープおよび、さいせい用プレーヤー。20メートルかんかくの2本の平行な線。ポール4本を平行な線の両はしにたてる。

ほうほう

- (1) プレーヤーによりCD (テープ) のさいせいはじめる。
- (2) かたほうの線のうえにたち、テストのはじまりをつげる5秒かんのカウントダウンのあとでんし音によりスタートする。
- (3) いっていのかんかくで1音ずつでんし音になる。でんし音がつぎになるまでに20メートルさきの線にたどりつき、足が線をこえるか、ふれたらそのばでむきをかえる。この、いったりきたりのどうさをくりかえす。でんし音になるまえに線にたどりついたときは、むきをかえ、でんし音をまち、でんし音がなったあとに、またはしりはじめる。
- (4) CD (テープ) のでんし音のかんかくは、はじめはゆっくりであるが、やく1分ごとにでんし音のかんかくはみじかくなる。つまり、はしるはやさはやく1分ごとにはやくなるので、できるだけでんし音のかんかくについていくようにする。
- (5) CD (テープ) のでんし音のはやさについていけなくなり、はしるのをやめたとき、または、2回つづけてどちらかの足で線にふれることができなくなったときに、テストはおわりになる。ただし、でんし音からのおくれが1回のばあい、つぎのでんし音にまにあって、おくれをとりもどすことができれば、テストをつづけることができる。

きろく

- (1) でんし音についていけなくなるまでに、おりかえした回数をきろくする。
ただし、2回つづけてどちらかの足で線にふれることができなかったときは、さいごにふれることができたおりかえしの回数をきろくする。
- (2) おりかえした回数から、最大酸素摂取量(さいだいさんそせっしゅりょう)をしらべるばあいは、参考「20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

ちゅうい

- (1) はしるはやさのコントロールにじゅうぶんちゅういして、でんし音のなるときには、かならずどちらかの線の上にいるようにする。CD (テープ) にあわせてはしりつづけるようにし、はしりつづけることができなかったときには、じぶんからテストをおわらせるようにする。むりはしないようにちゅういする。
- (2) テストまえのウォーミングアップでは、足くび、アキレスけん、ひじなどのじゅうなん運動(ストレッチングなどをふくむ)を十分におこなう。
- (3) テストがおわったあとは、ゆっくりとした運動などによるクーリングダウンをする。
- (4) 運動をするひとに対して、さいしょのランニングスピードがどのくらいかおしえてあげる。
- (5) CDプレーヤーを使用するときは、音がとんでしまうおそれがあるので、はしるところからはなしておく。
- (6) はしるひとのけんこうじょうたいに、じゅうぶんちゅういして、びょうきやけがをしていないかどうかをたしかめ、おいしゃさんにいているひとや、このテストをするのがからだによくないとおもわれるひとは、このテストはおこなわない。