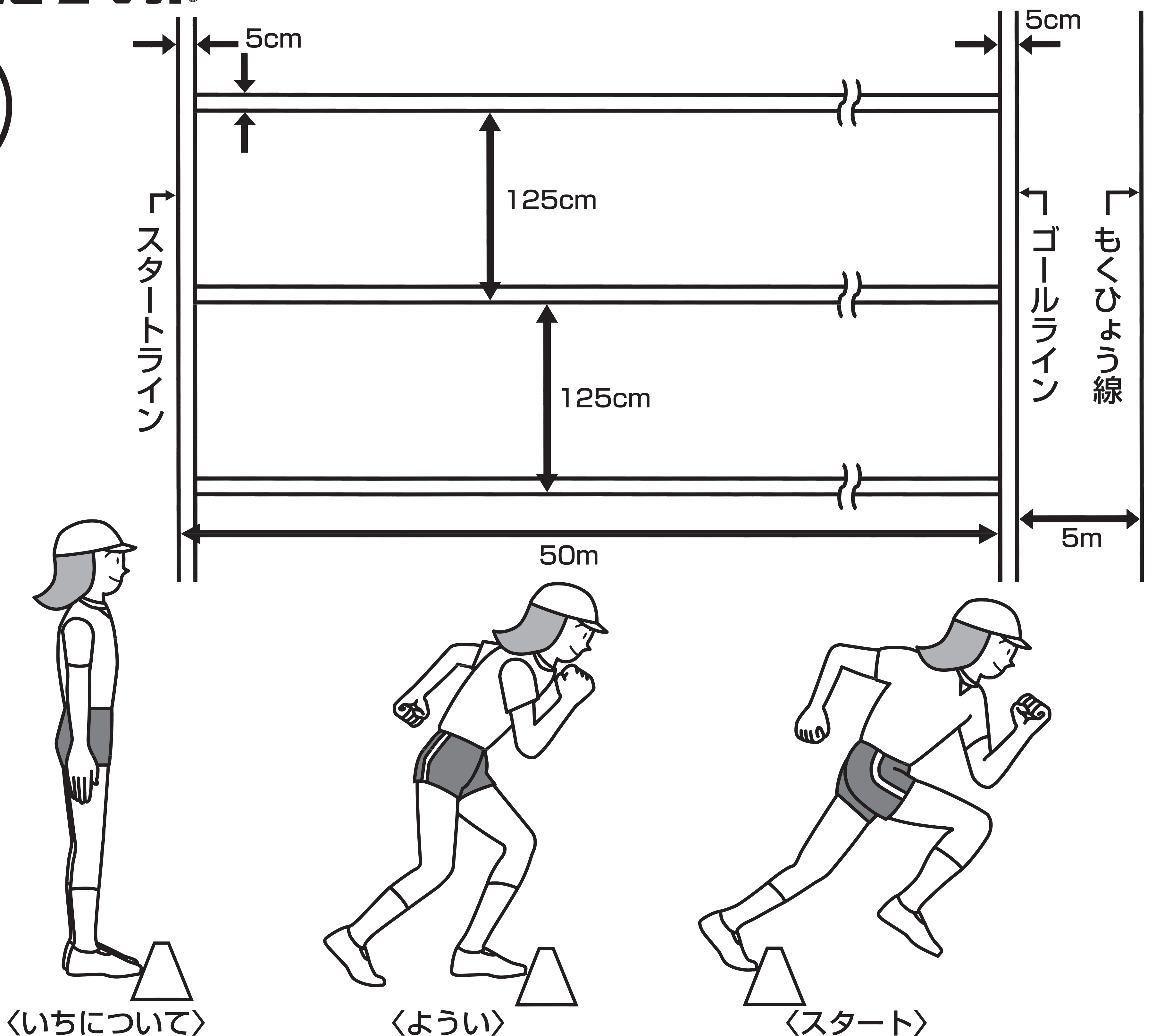


テスト6 50m走 (ごじゅうめーとるそう)

走力 (そうりょく)
はしる力

新体力テスト



じゅんび

図のような50メートルの^{ちよくそうろ}直走路，スタート合図用はた，ストップウォッチ。

ほうほう

- (1) スタートは，スタンディングスタート。(上の図のように立ったままスタートする。)
- (2) スタートの合図は，「いちについて」，「ようい」のあと，音または声を発するとどうじに，はたを下から上へふりあげることによっておこなう。

きろく

- (1) スタートの合図からゴールライン上にどう (あたま，かた，て，あしではない) が，たどりつくまでにかかったじかんをはかる。
- (2) きろくは1/10秒たんいとし，1/10秒みまんは，きりあげる。
(例) 10.23秒⇒10.3秒
- (3) じっしは1回とする。

ちゅうい

- (1) 走路は，セパレートの^{ちよくそうろ}直走路とし，まがったり，おりかえしたりして，50メートルをはしてはいけない。
- (2) はしるひとは，スパイクぐつやスターティングブロックなどをつかってはいけない。
- (3) ゴールラインの前方5メートルのもくひょう線まで，はしらせるようにする。