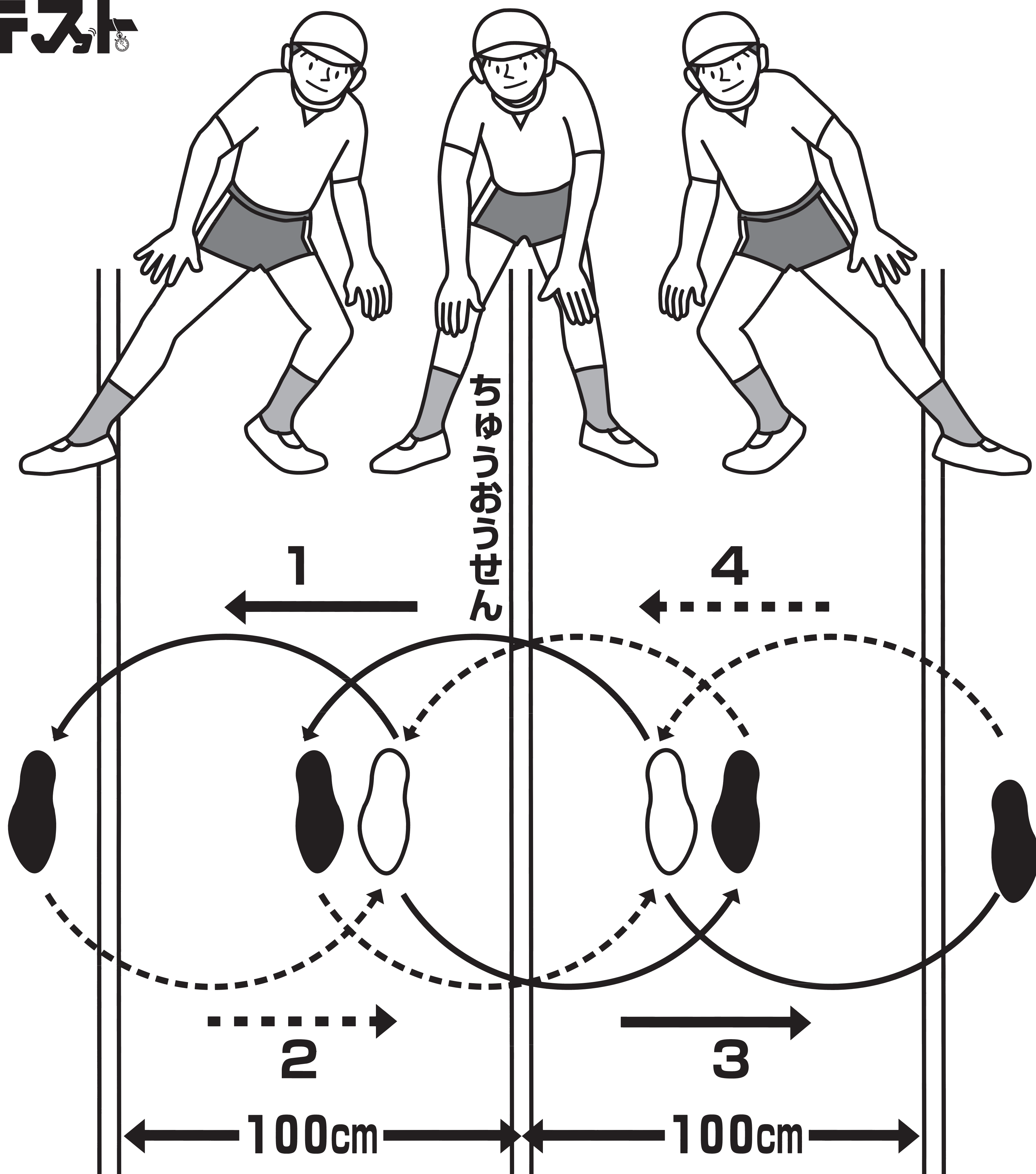


テスト4 反復横とび (はんぷくよことび)

敏捷性 (びんしょうせい)
すばやくうごく力

新体力テスト



じゅんび

ゆかの上に、図のようにちゅうおうせんをひき、その両がわ100センチメートルのところに2本の平行な線をひく。
ストップウォッチ。

ほうほう

まんなかのラインをまたいで立ち、「はじめ」のあいずで右がわのラインをこすか、または、ふむまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次にまんなかのラインにもどり、さらに左がわのラインをこすか、または、ふれるまでサイドステップする。

きろく

- (1)この運動を20秒間くりかえし、それぞれのラインをつうかするごとに1点をあたえる（右、中央、左、中央で4点になる）。
- (2)テストを2回やってよい方のきろくをとる。

ちゅうい

- (1)屋内、屋外のいずれでおこなってもよいが、屋外でおこなうときは、平らで石ころなどがなく、あんぜんですべりにくいところでおこなうこと（コンクリートなどの上ではおこなわない）。
- (2)このテストは、おなじひとが2回つづけておこなわない。
- (3)こんなときは点数としてかぞえない。
ア、外がわのラインをふまなかったり、こえなかったとき。
イ、まんなかのラインをまたがなかったとき。