

## 二次選考測定会測定種目一覧

### 1. マルチシャトルラン

#### (1) 方法

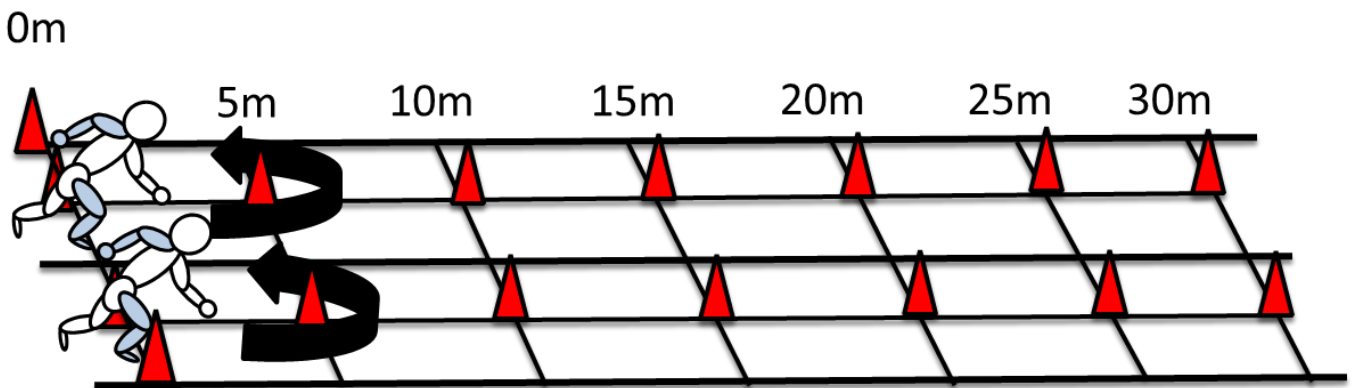
- 1) 30 mの直線距離において、5 m毎にコーンを置く。
- 2) スタートはスタンディングスタートとする。
- 3) 「位置について」、「用意」、「スタート」の合図でスタートする。  
なお、「スタート」の合図と同時に、旗を下から上に振り上げる。
- 4) スタート後、5 mの位置に設置されたコーンを折り返しスタート地点に戻る。スタート地点では止まらずにコーンを折り返し、続けて10 mの位置に設置されたコーンに向かう。この一連の動作を繰り返し、5 mから30 mまでの5 m間隔に設置された6つのコーンをすべて折り返し（計6往復）、その所要時間を測定する。
- 5) 6往復目のゴールは、ゴールラインを走り抜ける。
- 6) コーンを折り返しは、安全上の観点から、原則として左回り（反時計回り）とする。

#### (2) 記録

- 1) 測定は1回とする。
- 2) ストップウォッチを用いて測定する。
- 3) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- 4) トルソー（胴体部分）がゴールラインに到達した時間を測定する。

#### (3) 実施上の注意

- 1) 折り返しの際にコーンを倒した場合は、ファウルとする。
- 2) ファウルの判定および再測定に該当するか否かの判定は、チーフが明確な基準に基づき行うため、個人で判断しないように注意する。



## 2. ドッジボール投げ

### (1) 方法

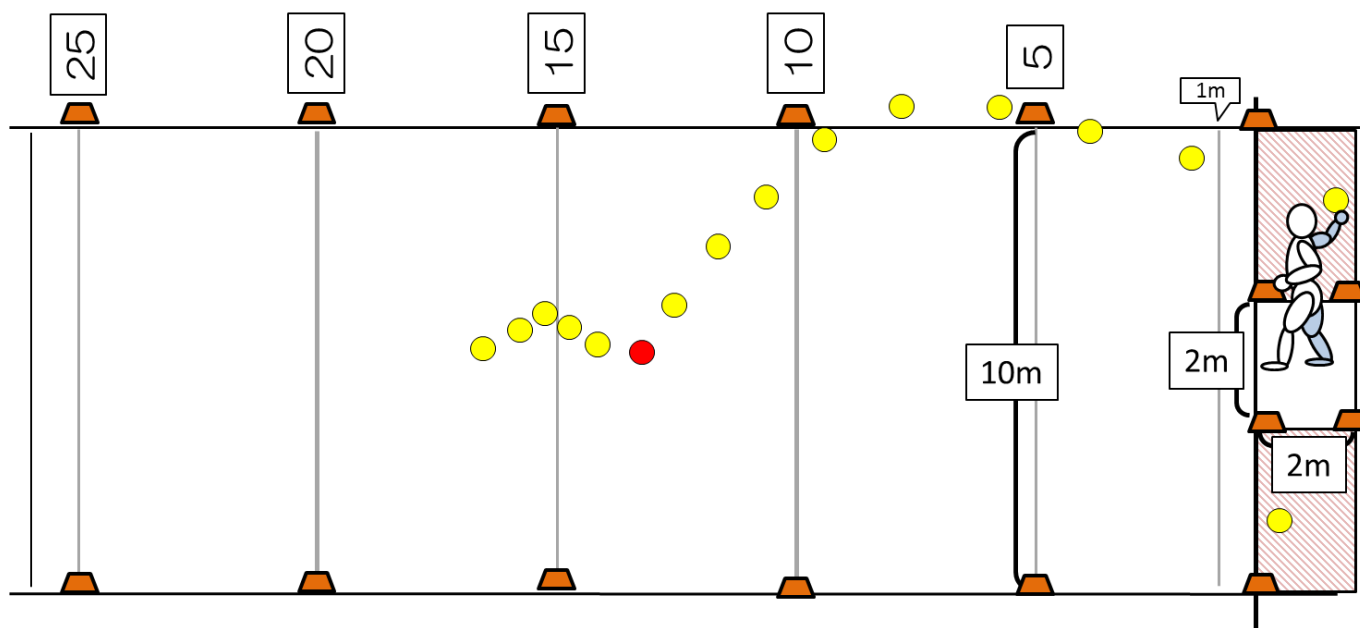
- 1) 0号球のドッジボールを使用し、片手で前方に投げる。投球は「上手投げ」とする。  
「下手投げ」、「横手投げ」、「両手投げ」は、禁止とする。
- 2) 2 m×2 mの「ステップ可能ゾーン」内であれば、走っても構わない。
- 3) 上記のルールに従い、身体全体を使用し、出来るだけ遠くへボールを投げる。

### (2) 記録

- 1) 測定は2回とし、測定結果のうち、良い方の記録を採用する。
- 2) 測定前に練習を1回行う。
- 3) ボールが落下した位置と、ステップ可能ゾーンのライン中央とを結ぶ距離を測定する。
- 4) 記録は50 cm単位とし、50 cm未満は切り捨てる。

### (3) 実施上の注意

- 1) 投球中または投球後に、ラインを踏むまたは踏み越した場合は、ファウルとする。
- 2) 縦25 m、横10 mの測定エリア外にボールが落ちた場合は、ファウルとする。
- 3) ファウルの判定は、チーフが明確な基準に基づき行うため、個人で判断しないように注意する。



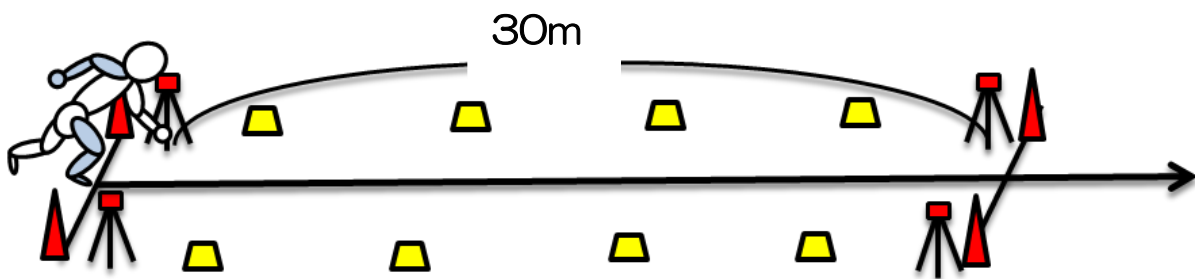
### 3. 30m走

#### (1) 方法

- 1) スタートはスタンディングスタートとする。
- 2) 「位置について」、「用意」、「スタート」の合図でスタートする。  
なお、「スタート」の合図と同時に、旗を下から上に振り上げる。
- 3) ゴールラインを走り抜ける。  
ゴールラインで急停止しないようにする。

#### (2) 記録

- 1) 測定は2回とし、測定結果のうち、良い方の記録を採用する。  
グループ全員が1回目の測定を行った後、2回目の測定を行う。
- 2) 記録は1/100秒単位とし、光電管により測定する。



※光電センサーの高さは70cmとする

#### 4. 垂直とび

##### (1) 方法

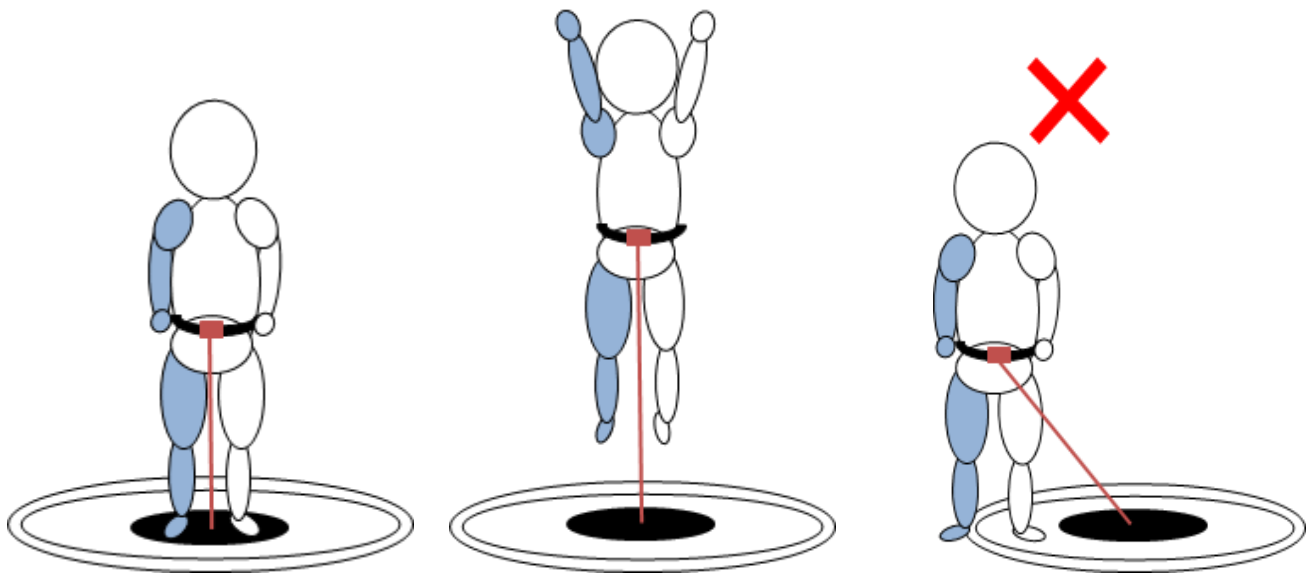
- 1) 円形の測定用マットの中央部に両足をそろえて立ち、測定器を臍部にベルトで固定する。
- 2) 測定用マットから測定器までのひもをしっかりと張り、その場でできるだけ高く跳びあがる。

##### (2) 記録

- 1) 測定は2回とし、測定結果のうち、良い方の記録を採用する。
- 2) 測定前に練習を1回行う。
- 3) 記録は1 c m単位とし、1 c m未満は切り捨てる。

##### (3) 実施上の注意

- 1) 2重踏み切りを行った場合や、指定された半径60 c mの円の外に着地した場合は、ファウルとする。
- 2) ファウルの判定は、チーフが明確な基準に基づき行うため、個人で判断しないように注意する。



## 5. ボックステスト

### (1) 方法

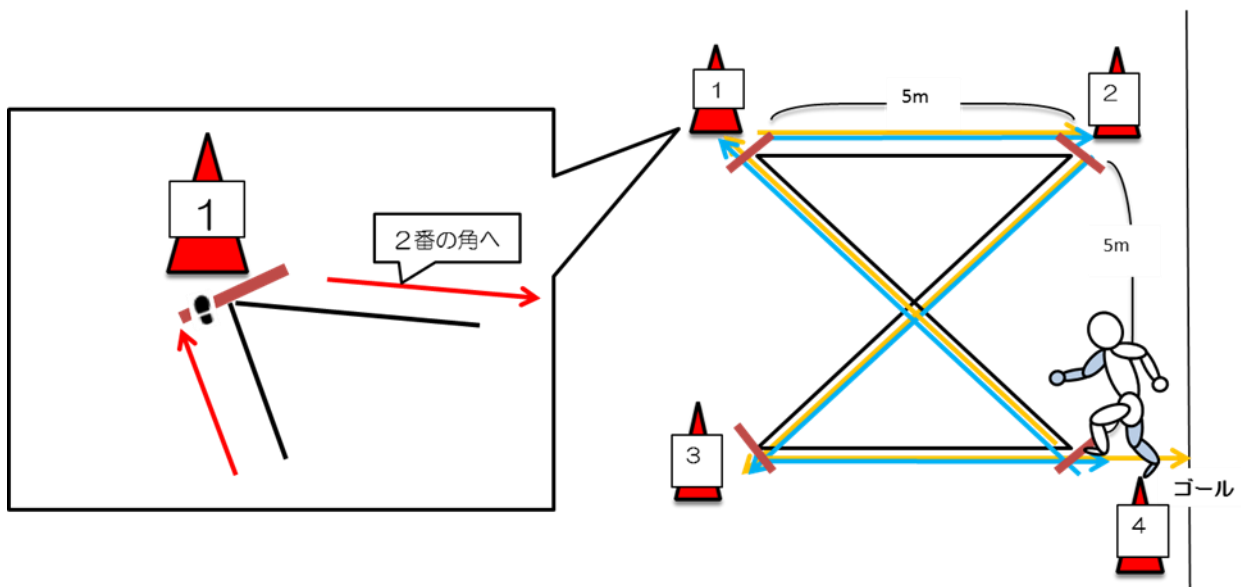
- 1) 5 m四方の正方形の角に 20 c mのライン (マーク) を引く。
- 2) スタートはスタンディングスタートとする。
- 3) 「位置について」, 「用意」, 「スタート」の合図でスタートする。  
なお, 「スタート」の合図と同時に, 旗を下から上に振り上げる。
- 4) スタート後は対角に向かって走り, ①マークを踏んだ後に右方向に向かって走り②マークを踏む。続けて, 対角に向かって走り, ③マークを踏んだ後に左方向に向かって走り, スタート地点に戻り④マークを踏む。  
この一連の動作(8の字に走る)を3周行い, 所要時間を測定する。
- 5) マークを踏んで方向を変える際には, できるだけ鋭角に方向転換する。
- 6) 3周目のゴールは, ゴールラインを走り抜ける。

### (2) 記録

- 1) 測定は1回とする。
- 2) 計測者2名はストップウォッチを1個ずつ所持する。記録は両測定結果の中間値とする。
- 3) 記録は1/10秒単位とし, 1/10秒未満は切り上げる。
- 4) トルソー(胴体部分)がゴールラインに到達した時間を測定する。

### (3) 実施上の注意

- 1) マークを踏まなかった場合は, ファウルとする。
- 2) ファウルの判定および再測定に該当するか否かの判断は, チーフが明確な基準に基づき行うため, 個人で判断しないように注意する。



## 6. 立ち三段とび

### (1) 方法

- 1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- 2) 両足で同時に踏み切って前方へとび、1歩目はどちらか一方の足で着地し、2歩目は1歩目と反対の足で着地し、3歩目は両足で着地する。

### (2) 記録

- 1) 測定は2回とし、測定結果のうち、良い方の記録を採用する。  
グループ全員が1回目の測定を行った後、2回目の測定を行う。
- 2) 測定前に練習を1回行う。
- 3) 3歩目の着地でマットに触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央（踏み切り線の前端）の位置を結ぶ距離を測定する。
- 4) 記録は1cm単位とし、1cm未満は切り捨てる。

### (3) 実施上の注意

- 1) 2重踏み切りや片足踏み切りを行った場合や、1歩目または2歩目の着地で両足着地した場合は、ファウルとする。
- 2) ファウルの判定は、チーフが明確な基準に基づいて行うため、個人で判断しないように注意する。

