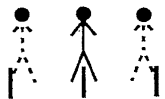
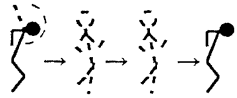
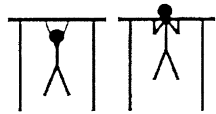


# 体力検査実施要領

【男子】

【沖与消防本部】

| 種 目     | 実 施 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                              | 要領及び使用器具                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 反復横飛び   | <ol style="list-style-type: none"> <li>中央線をまたいで立ち、「始め」の合図で、サイドステップで右側の線をまたぎ（踏んでも可）、次に中央線に戻り、さらに左側の線をまたぐ（踏んでも可）。</li> <li>20秒間実施し、それぞれの線を通過することに1点とする。（右、中央、左、中央で4点となる。）</li> </ol> <p>注1 足が外側の線に触れなかったり、超えなかったとき、また中央線をまたがなかったときは点数に数えない。</p> <p>注2 左右のラインは、中央線から両側120cmの平行線とする。</p> |  <p>* ストップウォッチ</p>                 |
| 立位体前屈   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足を揃え、かかとをつけて足先を約5cm開いて台上に立つ。</li> <li>両手を揃え、指先を伸ばして膝を曲げず、徐々に上体を前屈する。</li> <li>記録は、「cm」単位とし、未満は切り捨てとする。（床面（0）より下を（+）、上を（-）とする。）</li> </ol> <p>注1 反動をつけないこと。</p> <p>注2 左右の指先位置が異なる時は小さい方の値とする。</p>                                             |  <p>* 体前屈計<br/>（左右の指先が測定できるもの）</p> |
| 立三段跳び   | <ol style="list-style-type: none"> <li>踏切ライン手前に立ち、両足で踏み切って、片足で跳び、さらに逆足で跳び、両足で着地する。</li> <li>記録は、「cm」単位とし、未満は切り捨てる。</li> </ol> <p>注 踏切は、両足踏切とする。（反動をつけてもよい）</p>                                                                                                                       |  <p>* 巻尺</p>                       |
| 握 力     | <ol style="list-style-type: none"> <li>右左交互に2回ずつ測定する。</li> <li>記録は、左右それぞれ良い方の記録の平均値とする。</li> <li>測定及び記録はともに「kg」単位とし、未満は四捨五入とする。</li> </ol> <p>注 測定中握力計を衣服や身体に触れてはいけない。</p>                                                                                                           |  <p>* 握力計</p>                    |
| 懸 垂     | <ol style="list-style-type: none"> <li>肩幅の広さで順手でぶら下がる。</li> <li>鉄棒から下あごが完全に上がるまで身体を引き上げ、次に肘を十分に伸ばし、ぶら下がる。</li> <li>鉄棒から下あごが完全に上がった状態を1回とする。</li> </ol> <p>注1 身体を振って運動してはいけない。</p> <p>注2 肘を完全に伸ばした後、身体を引き上げる。</p>                                                                     |  <p>* 鉄棒<br/>（足がつかないこと）</p>      |
| 上体起こし   | <ol style="list-style-type: none"> <li>仰臥姿勢で両膝を立て、両手を頭の後ろで組み、両肘が両膝に触れるまで上体を起こし、再び背中（肩胛骨下部）が床に触れるまで倒す。</li> <li>30秒間実施し、両肘が両膝についた回数を1回とする。</li> </ol> <p>注 補助員は、実施者の前で両足首をしっかり押さえ、声を出さずに回数を数える。</p>                                                                                   |  <p>* ストップウォッチ<br/>* マット等</p>    |
| 1,500m走 | <ol style="list-style-type: none"> <li>記録は、秒単位とし、秒未満は四捨五入する。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                              |  <p>* ストップウォッチ</p>               |

（注）年齢により得点の基準が違います。