

平成27年4月1日

公益財団法人 日本バスケットボール協会

審判委員長 吉田 利治

スポーツ医科学委員長 内山 英司

体力テスト実施要項

1. 走り方と内容

- ① 20メートルのコースを止まることなく往復する方法で行う。
- ② スピードは、時速8.5kmから始めて、1分ごとに時速0.5km速くなる。
- ③ ブザー音と同時にラインを踏み、ターンする。その際、早すぎても遅すぎてもいけない。
- ④ ブザー音に合わせて、一定の速度で走る。ラインの手前でスピードを調整したり、ターン直後にスピードを上げたり、中間地点で速度を調整したりしない。
- ⑤ 全員が「横一列」で整然と走る。
 - 1) ライントッチが2回遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
 - 2) 約2メートル遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
 - 3) 遅れが出る以前でも参加者に「異常」が見られた場合は、即座に中止させる。
- ⑥ 隣の人との距離は、「両手」を広げてもぶつからない程度の距離とする。
- ⑦ 1回に走る人数は10人程度とする。
- ⑧ テスト終了後の事後の運動(約10～15分程度)をとる。

2. 年齢別(時間と距離)

年齢		分	1分あたり	総本数	1分あたりの距離(m)	総距離
男性	女性					
	41歳以上	7	9	56	180	1120
50歳以上	30歳～40歳	8	10	66	200	1320
41歳～49歳	29歳以下	9	10	76	200	1520
36歳～40歳		10	10	86	200	1720
35歳以下		11	11	97	220	1940

国際審判員

男性	10	10	86	200	1720
女性	8	10	66	200	1320

3. 主催者の注意事項

- ⑨ 事前に、所定の自己診断表により参加者の体調チェックを行い、体調がよくないときは無理に参加させない。
- ⑩ 体育館の室温、換気、照明等に十分配慮し、安全管理を徹底する。
- ⑪ 会場に医師・看護師・救急救命士などの配置や、救急セットの用意を行うことが望ましい。
- ⑫ 参加者が走りやすい服装(靴を含む)かどうかチェックする。
- ⑬ ぶつからない程度の距離とする。

4. 評価

- ⑭ 上記の事項を遵守して、時間内で完走した場合・・・A
- ⑮ 棄権・失格・・・B
 - 1) ライントッチが2回遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
 - 2) 約2メートル遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
- ⑯ 不参加・・・C