

## 採用体力試験種目別実施基準（予定）

※各種目の採点基準は、男性用と女性用の採点基準があります。

※2回計測する種目にあつては、2回目の実施は辞退可能です。

※種目の実施順は、この限りではありません。

### 1. 握力（左右2回計測）

- (1) 握力計の指針が外側になるように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。
- (3) 右左交互に2回ずつ実施する。（右左の順に行う）
- (4) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (5) 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

### 2. 立ち幅跳び（2回計測）

- (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ぶ。
- (3) 身体が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の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する。
- (4) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (5) 2回実施してよい方の記録をとる。

### 3. 長座体前屈（2回計測）

- (1) 両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、測定器の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばし初期姿勢をとる。
- (2) 初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- (3) 両手を測定器から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に測定器から手を離す。
- (4) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (5) 2回実施してよい方の記録をとる。

#### 4. 5 m時間往復走（15秒間、2回計測）

- (1) 5 mの平行線の一方の線上に立ち、テスト開始の合図でスタートする。
- (2) スタートから5 m先の平行線に達し、更にその平行線の外側50 cmに引かれたタッチラインに片手を触れる。ただちに元の平行線に引き返し、その平行線の外側50 cmに引かれたタッチラインに片手を触れる。
- (3) 15秒間この動作を繰り返し、1 m単位で記録する。ただし、正確にタッチラインに触れることができなかつたときはカウントしない。
- (4) 2回実施してよい方の記録をとる。

#### 5. 腕立て伏せ（1回計測）

- (1) 手の幅は肩幅で足は閉じた状態とし、音声（1・2・1・2（1秒間隔））に合わせて腕立て伏せを実施する。（女性は膝を付いた状態で実施）
- (2) 2秒に1回のペースで実施し、リズムに合わせて行えなくなれば測定を中止する。
- (3) 床にタオルを敷き、額をタオルに付け、肘を完全に伸びた状態でカウントする。ただし、額がタオルに接しない場合、肘が完全に伸びていない場合はカウントしない。

#### 6. 上体起こし（30秒間、1回計測）

- (1) 両足首付近を所定の場所に引っ掛ける。
- (2) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。
- (6) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。

#### 7. 3分間走（13 m区間往復走、1回計測）

- (1) 一方の線上に立ち、テスト開始の合図でスタートする。
- (2) スタートから13 m先の線に達し、足が線を越えるか触れたら1回のカウントとする。続けてその場で向きを変え、元のスタート位置の線に達し、足が線を越えるか触れたら2回のカウントとする。
- (3) 3分間この動作を繰り返し、総回数を記録する。ただし、足が線を越えるか触れることができなかつたときはカウントしない。