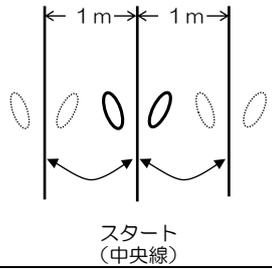
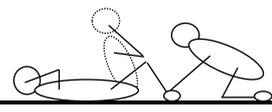
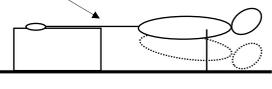
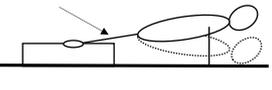
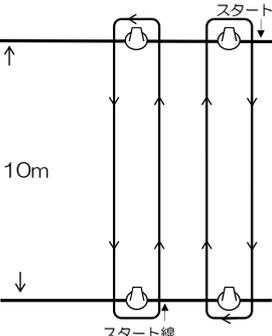


体力検査実施要領

共通事項	
<p>• 体力検査実施前に養生テープに受験番号と苗字をカタカナで記載し、胸に貼り付けてください。競技中に外れた場合は近くの審査員に伝えてください。（養生テープと苗字記載用のマジックは消防本部で準備します。）</p> <p>• 体力検査中の水分補給については、各自の判断で適宜実施してください。水分については各自で持参してください。</p> <p>• 体力検査実施中に気分不良等を生じた場合は、近くの審査員に伝えてください。また、競技中は決して無理をせず自身の判断で競技を中断してください。その際、他の受験者との接触に注意してください。</p> <p>• 競技開始前の説明は簡単にしか行いませんので、体力検査開始までに下記の実施要領を熟読しておいてください。</p> <p>• 体力検査について不明な点があれば各種目の担当者に聞いてください。</p>	
<p>図 1</p> <p>20秒</p> <p>反復横跳び</p> 	<p>実施手順</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 中央線をまたいで立ち「始め」の合図で右（左）側の線に足が触れるまで（越してもよい）横にステップする。</li> <li>2 次に元の中央線に戻り、更に左（右）側の線まで横にステップする。</li> <li>3 この動作をできるだけ速く正しく20秒間繰り返す。</li> <li>4 各線（右・中央・左）を通過した数を記録する。</li> </ol> <p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 足が外側（右・左）の線に触れない、または、中央線を跨がなかった時は回数にカウントしない。</li> <li>• ステップではなくジャンプにより線を越えた時は回数にカウントしない。</li> </ul>
<p>図 2</p> <p>30秒</p> <p>上体起こし</p> 	<p>実施手順</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 仰向けの状態で両足を肩幅に開き、膝を90度に曲げ両手は両耳たぶを軽くつまむ。</li> <li>2 補助者は実施者の前で両足をしっかり押さえる。</li> <li>3 「始め」の合図で両肘が両膝に触れるまで上体を起こし、再び背中（肩甲骨下部）が床に触れるまで倒し元の姿勢に戻る。</li> <li>4 この動作をできるだけ速く正しく30秒間繰り返す。</li> <li>5 上体を起こして両肘が両膝についた回数を記録する。</li> </ol> <p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 両肘が膝に触れない、または、肩甲骨が床面に触れない時は回数にカウントしない。</li> </ul>
<p>図 3</p> <p>（男性）</p> <p>ひざの皿はマットから出す</p>  <p>（女性）</p> <p>膝は乗せて良い</p>  <p>腕立て伏せ</p>	<p>実施手順</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 実施者は両足を揃えてマットに乗せ、両手を肩幅に開いて腕立て伏せの姿勢をとる。</li> <li>2 足先を曲げ足の甲をマットにあてて固定する。（女性は両足を伸ばして足先はマットにつける）</li> <li>3 両手は両腕を伸ばした時に、腕が床面に対して垂直になる位置につく。</li> <li>4 腕立て伏せの姿勢からアゴが両手の間の床に触れるまで、両腕を深くまげてから再び伸ばす。</li> <li>5 2秒に1回のリズムで、この運動を繰り返す。</li> <li>6 完全な屈伸が続けられなくなるまで行う。（男性は45回、女性は18回に到達した時点で計測終了とする）</li> <li>7 2回連続して遅れた受験者は計測終了となる。</li> </ol> <p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 計測員が是正の指示をしたにもかかわらず、肘が曲がっていない、リズムに遅れ続けるなどした時は計測を終了し、終了時点の回数を記録する。</li> </ul>
<p>図 4</p> <p>10m</p> <p>シャトルスタミナ (10m往復走)</p> 	<p>実施手順</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 指定されたスタート線からスタートする。</li> <li>2 合図で反対側のコーンに向かって走り、コーンを回ってスタート線に戻る。これを3分間繰り返す。</li> </ol> <p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 他の受験者との接触に留意する。</li> <li>• スタート線から反対側の線までの片道回数を記録する。</li> <li>• 片道未满是切り捨てとする。</li> <li>• コーンに接触してはいけない。（コーンに接触した場合、他の受験者の邪魔にならないようその場で元の位置に戻す。）</li> <li>• 八の字回りで実施しても良い。</li> </ul>