

令和6年度

「チャレンジ・ザ・スポーツテスト」

実施要項

## 令和6年度「チャレンジ・ザ・スポーツテスト」実施要項

- 1 目的 日ごろからスポーツを行っている人は自身の運動能力のバロメーターに、スポーツに馴染みのない人は体を動かすきっかけとするために、体力・スポーツテストを主体とした「チャレンジ・ザ・スポーツテスト」を実施する。
- 2 主催 伊豆の国市 伊豆の国市スポーツ推進委員会
- 3 開催日 令和 6年 9月 14日(土)
- 4 時間 8:30～ 受付  
9:00～ テスト開始(以降10:00まで受付)  
12:00 終了(予定)
- 5 会場 韮山小学校体育館・グラウンド
- 6 対象者 市内在住者(小学生以上)
- 7 参加料 無料
- 8 申込方法 当日参加。申込不要
- 9 募集方法 9月市内回覧・市HP掲載・ポスター掲示、他

### 11 種 目

#### (1)体力テスト(実施場所:体育館)

スポーツ庁省「体力・運動能力実施要項」に準じ実施する。

データを統計調査に使用するため、年代別に定められている種目を受けてもらう。

##### 1)全員共通種目

①握力 ②上体起こし ③長座体前屈

##### 2)64歳以下種目

④反復横とび ⑤立ち幅とび ⑥20mシャトルラン(最終種目)

##### 3)65歳以上種目

④10m障害物歩行 ⑤開眼片足立ち ⑥6分間歩行(最終種目)

※65歳以上の参加者にはADL(日常生活活動テスト)を受けてもらう

#### (2)スポーツテスト(実施場所:グラウンド)

屋外スポーツテスト種目を実施する。種目ごとの記録は、年代別伊豆の国記録として認定する。

1)種目 ①50m走 ②走幅とび ③ハンドボール投げ

#### (3)雨天時対応

雨天によりグラウンドでのスポーツテストが実施できない場合は、体育館にて体力テストのみ実施する。

## 12 実施方法

- (1)テストは2人1組(実施者・補助者)となり個人毎に実施する。
- (2)計測は、スポーツ推進委員もしくは補助者が行う。
- (3)受付後、テスト実施前までに、調査票内居住地等の記入・健康状態チェックの記入を行う。脈拍数、血圧測定は、所定の位置にて行う。  
65歳～79歳の者はADL(日常生活活動テスト)も併せて行う。
- (4)記録記入は、原則測定者が行い、最終種目終了後(体力・スポーツテスト別)に記録用紙を事務局に提出する。  
※記録証は、その場で作成し交付する。
- (5)65歳～79歳の6分間歩行と64歳以下の20mシャトルランについては、時間帯を決め複数人数で行う。
- (6)各種目の実施方法については別紙「種目別内容」に定める。

## 13 注意事項

- (1)実施前に、実施方法を理解するとともに十分な準備運動を行い、練習も適宜行う。
- (2)実施者の健康状態に十分注意すること。医師から運動を禁じられている者、疾病として心臓、腎臓、肝臓、呼吸器疾患等の者、妊娠している者はテストを行わない。  
また、種目によっては、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者についても行わない。
- (3)伊豆の国市が加入する総合賠償責任保険の対象となるが事故の発生に十分注意すること。

## 14 その他 (1)個人記録証の作成・配布(当日配布)

- (2)駐車場は、葦山小学校体育館横駐車場及び葦山小学校校舎前駐車場を使用する。

15 タイムスケジュール

時 間	内 容
8:00	<p><u>集 合</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎スポーツ推進委員・事務局集合 ※駐車場: 葦山体育館駐車場</li> <li>○ミーティング・会場準備</li> </ul>
8:30~	<p><u>受 付</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎受付場所は体育館渡り廊下(グラウンド側)とする。</li> <li>受付後、準備運動までに以下のことを行う。</li> <li>○記録用紙への記入 ※全員共通</li> <li>○健康状態チェックへの必要事項記入 ※20歳以上の方</li> <li>○血圧測定を行う(普段測定している者は除く) ※20歳以上の方</li> <li>○ADL(日常正常テスト)を行う ※65歳以上の方</li> </ul>
	<p><u>準 備 体 操</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎受付後、人数がまとまり次第行うが以降は各人で行ってもらう。</li> </ul>
9:00~	<p><u>体 力 テ ス ト</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎体育館で実施</li> <li>○種目順は定めずフリーとする。</li> <li>○65歳以上6分間歩行、64歳以下20mシャトルランは時間帯を定め行う。</li> </ul>
	<p><u>ス ポ ー ツ テ ス ト</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎グラウンドで実施</li> <li>○種目順は定めずフリーとする。</li> </ul>
12:00頃	<p><u>記 録 用 紙 回 収</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎各個人テスト終了後、渡り廊下にある受付場所で回収する。</li> <li>記録証を作成し、配布する。</li> </ul>
13:00頃	<p>片づけ・終了</p>

## 《種目別内容》

### (1)体力テスト

#### 1)握力(対象:全員共通)

##### ①方法

- ・握力計の指針が外側になるように持つ。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整する。
- ・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。握力計は振り回さないようにする。

##### ②記録

- ・右左交互に2回ずつ実施する。(右左の順で同一被測定者に対して連続で行わない)
- ・記録はkg単位とし、kg未満は切捨てる。
- ・左右おのおのの良い方の記録を平均し、kg未満は四捨五入。

#### 2)上体起こし(対象:全員共通)

##### ①方法

- ・マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組み両膝の角度を90°に保つ。
- ・補助者は、被測定者の両膝をおさえ固定する。
- ・「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。
- ・両肘と両大腿部がついた時点で、すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- ・時間は30秒間とし、前述の上体起こしを繰り返す。

##### ②記録

- ・30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部がついた)回数を、補助者が数え記録する。
- ・実施回数は1回とする。

##### ③注意事項

- ・両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。
- ・補助者は実施者の下肢が動かない両腕で両膝をしっかり固定し、実施者の頭がぶつからないように注意する。(メガネは、はずす。)
- ・腰痛の自覚症状のある被測定者については、このテストを実施しない。

#### 3)長座体前屈(対象:全員共通)

##### ①方法

- ・初期姿勢:被測定者は、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、厚紙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、背筋を伸ばす。

初期姿勢時のスケールの位置:

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。

前屈動作:

被測定者は、両手を厚紙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厚紙から手を離す。

##### ②記録

- ・初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- ・記録はcm単位とし、cm未満は切り捨てる。
- ・2回実施して良い方の記録をとる。

### ③注意事項

- ・前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- ・器具が真っ直ぐ前方に滑るように床面の状態に気を付ける。
- ・器具がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- ・靴を脱いで実施する。

## 4) **反復横とび**(対象:6歳~64歳)

### ①方法

- ・中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを超すか、または、踏むまでサイドステップし(ジャンプしてはいけない)、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを超すかまたは触れるまでサイドステップする。

### ②記録

- ・上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)
- ・テストを2回実施して良い方の記録をとる(同一の被測定者に対して続けて行わない)

### ③注意事項

- ・外側のラインを踏まなかったり超えなかったとき、中央ラインをまたがなかったときは、点数としない。
- ・テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなど)を十分に行う。

## 5) **立ち幅とび**(対象:6歳~64歳)

### ①方法

- ・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。
- ・両足で同時に踏み切って前方へとぶ。

### ②記録

- ・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。
- ・記録はcm単位とし、cm未満は切り捨てる。
- ・2回実施してよい方の記録を取る。

### ③注意事項

- ・踏み切り線からマットまでの距離は、実施者の実態によって加減する。
- ・踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ・踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくこと計測が容易になる。
- ・テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなど)を十分に行う。

## 6) **20mシャトルラン(往復持久走)**(対象:6歳~64歳)

### ①方法

- ・プレーヤーによりCD(テープ)再生を開始する。
- ・一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音

によりスタートする。

- ・一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次になるまでに 20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- ・電子音の間隔は、始めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- ・速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い遅れを解消すれば、テストを継続することができる。

## ②記録

- ・テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの総回数を記録する。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録する
- ・折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

## ③注意事項

- ・電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- ・テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなど)を十分に行う。
- ・テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- ・被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- ・被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

## 7) **ADL(日常生活活動テスト)** (対象:65歳以上)※受付後ただちに行う

### ①方法

- ・質問紙に回答記入。

### ②記録

- ・各設問につき、選択肢の中から当てはまるものを1つ選び、選択肢番号に○をつけるとともに、選択肢の番号を右の口の中に記入する。
- ・各設問とも、1に回答の場合は1点、2は2点、3は3点として合計し、総合得点を下の口の中に記入する。また、ADLによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準を参照し、テスト実施の可否についての判定を下の口の中に記入する。

### ③注意事項

- ・集合調査が可能な場合は、測定者(スポーツ推進委員)が設問文を読み上げ、回答させることも有効である。

## 8)開眼片足立ち(対象:65歳以上)

### ①方法

- ・素足で行う。
- ・両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確認するため、片足立ちを左右について行う。
- ・支持脚が決まったら、両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる(片足を前方に挙げる)。

### ②記録

- ・片足立ちの持続時間を計測する。ただし、最長 120 秒で打ち切る。
- ・記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
- ・2回実施してよい方の記録をとる(1回目が120秒の場合には、2回目は実施しない)

### ③注意事項(実施前に以下の事項を伝える)

- ・被測定者の周りには、物を置かない。段差や傾斜のある場所も避ける。
- ・実施前に、被測定者に以下の事項を伝える。
  - \*片足でできるだけ長く立つテストであること。
  - \*片足立ちの姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前に挙げ、挙げた脚は支持脚に触れない姿勢であること。
  - \*テスト終了の条件は、挙げた脚が支持脚や床に触れた場合、支持脚の位置がずれた場合、脚に当てた両手、もしくは片手が腰から離れた場合であること。
- ・「始め」という合図をすると、それだけでバランスを崩す人がいるので、「片足を挙げて」の合図をし、片足立ちになった時から計測するほうがよい。
- ・補助者は、実施者がバランスを崩したとき、即座に支えられるような準備をしておく
- ・終了の条件を徹底しておく。また、被測定者に練習をさせておくとよい。

## 9)10m障害物歩行(対象:65歳以上)

### ①方法

- ・スタートライン上の障害物の中央後方にできるだけ近づいてそろえて立つ。
- ・スタートの合図によって歩き始め、6個の障害物をまたぎ超す。
- ・10m(ゴール)地点の障害物をまたぎ越して、片足が接地した時点をゴールとする。
- ・走ったり、とび越した場合は、やり直しとする。障害物を倒した場合はそのまま継続する。

### ②記録

- ・スタートの合図から最後の障害をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測する。
- ・記録は 1/10 秒単位とし、1/10 秒未満は切り上げる。
- ・2回実施してよい方の記録をとる。

### ③注意事項(実施者に以下のことを伝える)

- ・障害物を歩いてまたぎ越すこと。
- ・障害物はどちらの足でもまたぎ越してもよい。
- ・走ったり、とび越したりしないこと。
- ・障害物を倒しても、そのままゴールまで歩く。
- ・1度練習をさせるとよい。



- ・走ったり、とび越したりしないことを徹底する。
- ・つまずき予防のテストであることを理解してもらう。

## 10) 6分間歩行(対象:65歳以上)

### ①方法

- ・十分な準備運動の後、スタートラインに立つ。(全員が同じ位置からスタートするよりも、5mずつずらした位置からスタートできるようにすれば理想的である。直線路を用いる場合には常にラインが左手になるように歩くように指示する。
- ・両肘を軽く伸ばし、できるだけよい歩行姿勢を保ち、普段歩く速さで6分間歩く。
- ・スタートの合図で歩行を開始する。
- ・測定者(スポーツ推進委員)は、被測定者が走ることがないように、またいつも片方の足が地面についた状態を保って歩くように指示する。
- ・スタートから1分毎に、その経過時間を伝える。
- ・6分目に終了の合図をする。

### ②記録

- ・記録は5m単位とし、5m未満は切り捨てる。

### ③注意事項

- ・実施者の健康状態に注意し、疾病の有無、当日の体調をチェックする。医師の治療を受けている者、風邪気味の者、熱がある者、二日酔いの者、当日の血圧が160/95mmHg以上の者などについては、このテストを実施しない。
- ・ADLの問1で「1.5～10分程度」と答えた被測定者についてはこのテストを実施しない。
- ・実施前に被測定者に、以下のことを伝える。
  - \*競争でないので、他人と競わないこと。
  - \*走らないこと、とび上がらないこと(片方の足が必ず地面についていること)
  - \*6分たったら笛で合図をするので、その位置に座ること。
- ・競争したり、無理なペースに陥らないよう徹底させる。
- ・準備運動を十分に行わせる。
- ・比較的長時間歩くことができる能力の目安となるテストであることを理解してもらう。

## (2)スポーツテスト

### 1) 50m走 ※対象年齢(対象:全員共通)

#### ①方法

- ・レーンは2レーンとし、スタートは原則クラウチングスタートとする
- ・スタートの合図は、「位置について」「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

#### ②記録

- ・スタートの合図からゴールライン上に胴(頭、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。
- ・記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。

#### ③注意事項

- ・走路は直線とする

- ・スパイクやスターティングブロックの使用は不可とする。
- ・ゴール通過後すぐ止まらず走らせる。

## 2) **走り幅とび**(対象:全員共通)

### ①方法

- ・助走をし、踏切地点(踏切ラインは設けない)から飛び着地する。

### ②記録

- ・踏切地点の先端から着地点体が触れた最後部にての距離を記録とする。
- ・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1/10 秒単位とし、1/10 秒未満は切り上げる。

### ③注意事項

- ・踏切ラインは設けないので、踏切地点は自由とする。
- ・助走の距離は自由とする
- ・スパイクの使用は不可とする。
- ・練習時間を設ける。

## 3) **ハンドボール投げ**(対象:全員共通)

### ①方法

- ・投球は地面に描かれた円内から行う。
- ・投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- ・投げ終わったときは、静止してから円外に出る。

### ②記録

- ・ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- ・記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ・2回実施してよい方の記録をとる。

### ③注意事項

- ・投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げたほうがよい。
- ・投球中または投球後、円を踏んだり越したりして円外に出たら、記録は無いものとする。