

## 2017年度 山口県中学校冬季陸上競技教室

## コントロールテスト記入用紙

ナンバーカード( ) 名前( ) 学校名( ) 学年( )

	種 目	1回目	2回目	記録
1	30m走 (10m加速付き)	秒	秒	秒
2	立幅跳	m	m	m
3	立三段跳 (バウンディング)	m	m	m
4	立三段跳(ホッピング右) (20m間)	歩	歩	歩
5	立三段跳(ホッピング左) (20m間)	歩	歩	歩
6	立五段跳 (バウンディング)	m	m	m
7	メディシンボール投(前)	m	m	m
8	メディシンボール投(後)	m	m	m
9	上体起こし	回	回	回
10	反復横跳び	回	回	回
11	反復前後跳び	回	回	回

## 確認事項

それぞれの種目の要領については、係員の説明をよく聞いて理解した上で行うこと。

記録については、競技役員から伝えられた記録を各自で記入する。

2回実施し、良い方の記録を、記録欄に記入する。

すべての種目が終了したら、記入用紙を陸上競技専門部に提出する。(任意であり、強制ではありません。)

記録を集計し、後日、ホームページ等で公開(参加者最高記録や度数分布表等)し、参考資料とします。名前や学校名等は記載いたしません。

2017 山口県中学校冬季陸上競技教室  
コントロールテスト実施要領

種 目	実 施 要 領
30m走 (10m加速付き)	110mHスタート地点から加速し、100m地点から30m間の区間タイムを計測する。
立幅跳	踏切線から砂場に触れた位置の最も踏切に近い位置と、踏切前の両足の中央点(踏切線の前端)の距離を計測する。
立三段跳 (バウンディング)	両足立ちの構えから3歩バウンディング(交互に踏み切る)の距離を計測する。
立五段跳 (バウンディング)	両足立ちの構えから5歩バウンディング(交互に踏み切る)の距離を計測する。
ホッピング (右足・左足) (20m間)	両足立ちの構えからホッピングを行い、20mを何歩でいけるかを計測する。 最後の1歩の到達具合で、少数以下の数値を判断する。 ギリギリ届かなかった場合 8.9歩(跳んでいる時に大体の歩幅を見ておく。)
メディシンボール投 (前投げ・後ろ投げ)	トラック9レーン外側のラインから1レーンの方向に向かってスローする。 計測はトラックのレーン幅(1.25m)を活用して行う。 メジャーでの測定はしない。 マーカーを2.5m・5.0m・7.5m・10.0mに置いておく。
上体起こし	新体力テストの要領に準ずる。(30秒間で上体を起こした数を測定する。) 参加者で2人組をつくって実施。
反復横跳び	新体力テストの要領に準ずるが、本来3本ラインで行うところをレーンの内外の2本ラインで実施。幅が極端に短くなるが、より敏捷性を求めて行う。 レーンの中央に立ち、20秒間で移動した回数(真ん中も数える)を計測する。
段差昇降運動	階段1つを使用。「1左足をあげる・2右足をあげる・3左足をおろす・4右足をおろす」1~4の動作で1回と数える。20秒間での回数を計測する。