

【体力検査実施方法】

種 目	体 力 検 査 実 施 方 法
反復横とび	中央線から両側にそれぞれ100センチメートルの平行線を引き、中央線から左（右）側の線に触れるまでステップし、次に、反対方向にステップして中央線に戻り、さらに反対側の線にステップし、再び中央線に戻るといった運動を20秒間繰返し、線を通過する回数を数える。この運動は1回行い、希望者はさらに1回実施する（最大2回まで）。2回実施した場合は、（1回目と2回目の休憩は概ね1分間とする。）良い方の記録をとる。
立ち幅とび	つま先が踏切線の前端に沿うようにして立ち、踏切線から前方へ両足で跳躍し、踏切線から着地した場所のかかとまでの跳躍した距離を1回計測する。希望者はさらに1回実施する（最大2回まで）。2回実施した場合は、良い方の記録をとる。
握力	左右、1回ずつ計って記録をとる。希望者は左右それぞれさらに1回計測する（それぞれ最大2回まで）。2回計測した場合は、それぞれ良い方の記録をとり平均する。キログラム未満は四捨五入する。
腕立てふせ	両手を肩幅くらいで床につけ、腕は床に対して垂直に立て、頭、脊、腰、脚が一直線になるような姿勢をとる。腕の屈伸は2秒に1回の割合で号令をかけ、肘が90度以上曲げられ、胸又はあごが床にすれすれまで達したものを計測する（最高42回とする）。