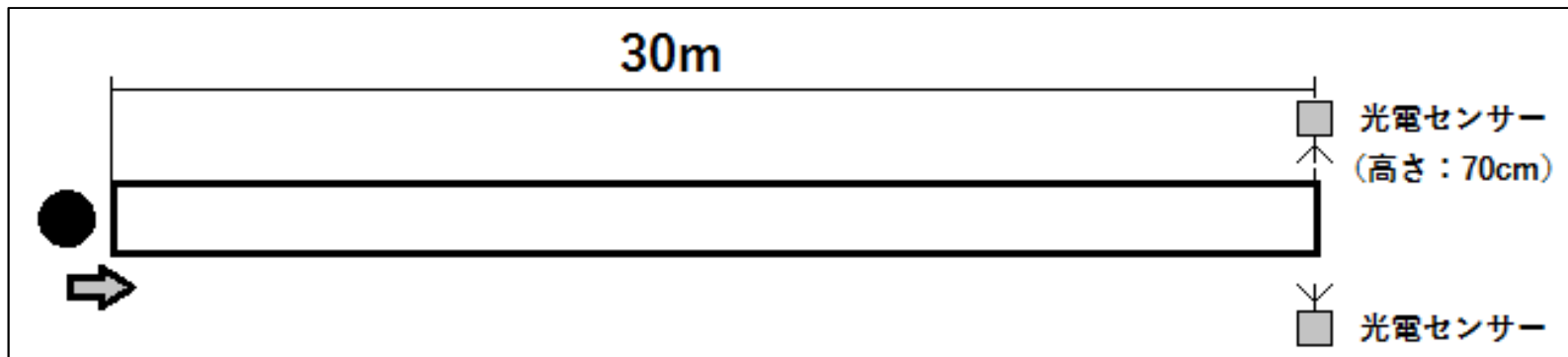


30m走

(1) 方法

- ① 「位置について」で、スタートラインを踏まないようにつま先を合わせて位置につく。
- ② 「よい」の後、姿勢を静止させ、スターターの声の合図で走り出す。
- ③ ゴールラインを越えるまで全力で走る。



30m走

(2) 記録

- スタートラインからゴールに設置された光電センサーにより、30mのタイムを計測する。
- 記録は、1000分の1秒単位とする。
- 実施は、1回とする。



30m走

(3) 実施上の注意

- スタートは、スタンディングスタートとする。
- 「よい」の後は、身体を静止させる。
- ゴールラインを越えるまで走りきることとする。
- 靴を履いて走ることとし、はだしで走ることとは認めない。



立ち3段とび

(1) 方法

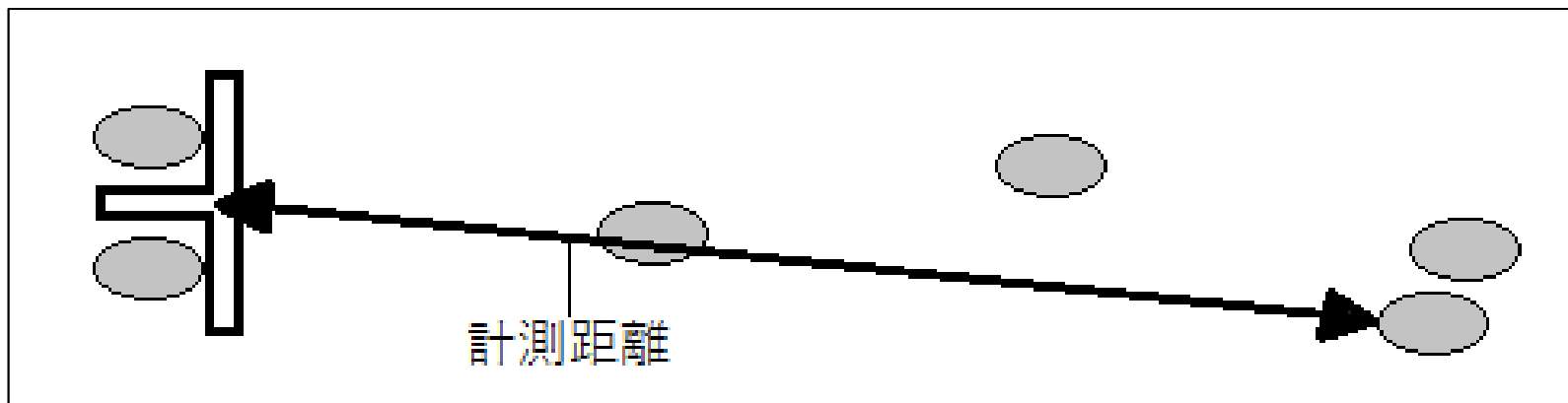
- ① 踏み切り線をふまないように両足のつま先を合わせ、中央線をまたいだ状態で直立姿勢を取る。
- ② 前方へ左右脚交互の3歩跳躍を行う。
※【 左 → 右 → 両足 】 もしくは 【 右 → 左 → 両足 】



立ち3段とび

(2) 記録

- 踏み切り線と中央線の交点から、着地した後方の足のかかとを結んだ距離を計測する。後方に臀部または手など、身体の一部が床に着いた場合はその地点までとする。
- 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。
- 実施は、2回。よい方の記録を採用する。(グループ内で2巡する)



立ち3段とび

(3) 実施上の注意

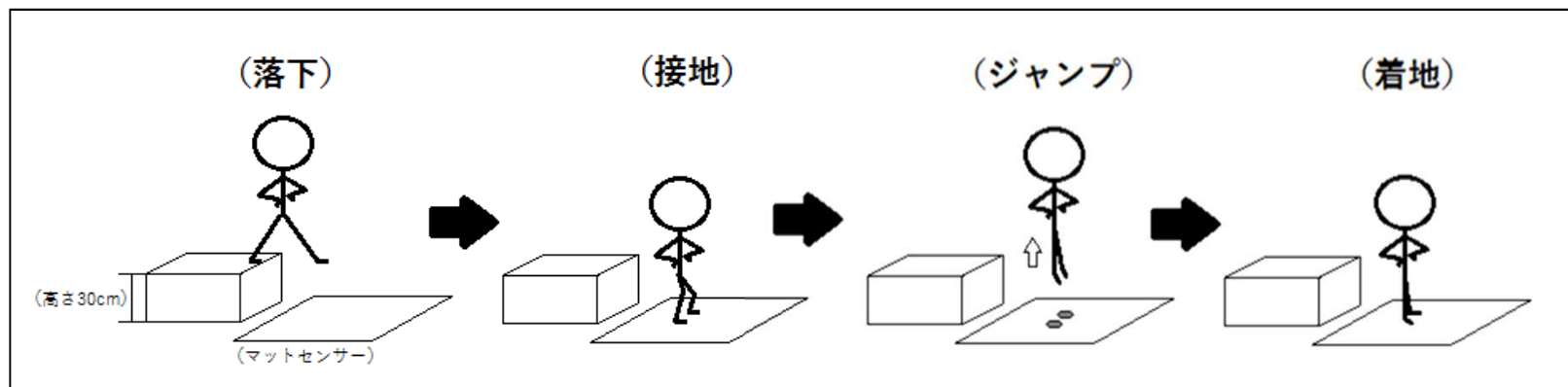
- 踏み切りの際に、以下のような動作をするとファウルとなるので注意する。
 - ・ 二重踏切になる。
 - ・ 足を後ろに振り上げる。
- 着地は、両足をそろえた状態で行う。



リバウンドドロップジャンプ

(1) 方法

- ① 高さ30cmの台の上に立ち、腰に手を当てる。
- ② 立った状態から、水平前方向に左右どちらかの脚を踏み出し、マットセンサーに対し両足同時に落下する。
- ③ マットセンサーに接地した直後に両足同時にジャンプする。
- ④ ジャンプの後、マットセンサーに着地するまでは膝関節を曲げないようにして、両足同時に再度着地し、マットセンサー上に静止する。



リバウンドドロップジャンプ

(2) 記録

- 接地時間と滞空時間を1000分の1秒単位で計測し、RDJIndexに換算する。

$$\text{RDJIndex} = \frac{1/8 \cdot g \cdot (\text{滞空時間})^2}{\text{接地時間}}$$

$$g = 9.81\text{m/s}^2 \text{ (標準重力加速度)}$$

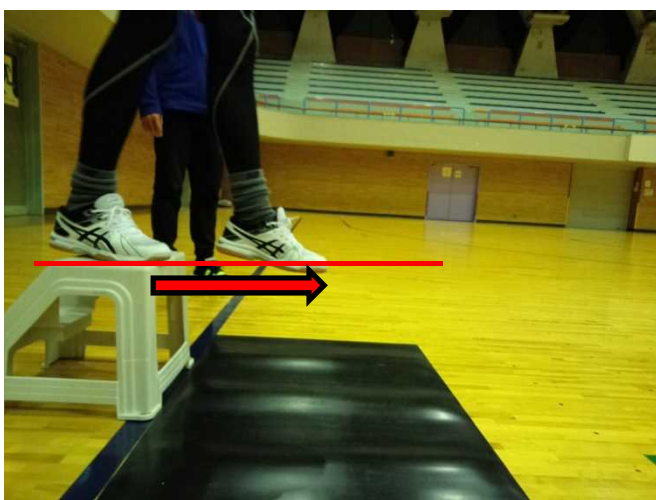
- 実施は、続けて3回。最もよい記録（最も高い数値）を採用する。



リバウンドドロップジャンプ

(3) 実施上の注意

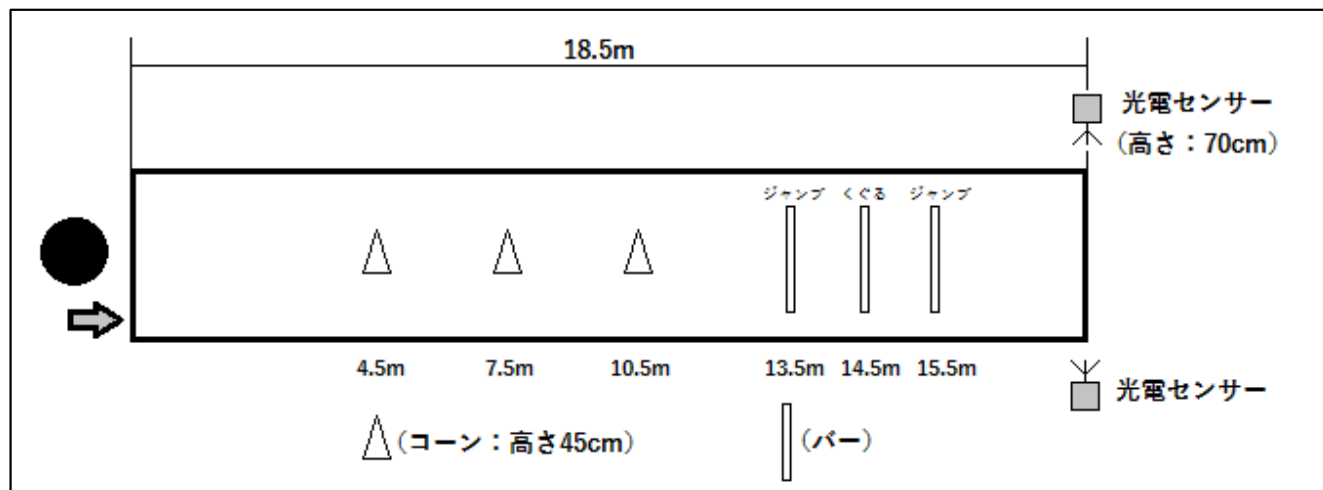
- 「落下」を始める際、ジャンプをしないようにする。
- 「ジャンプ」の後、マットセンサーに着地するまでは、膝関節を曲げないようにする。
- 「着地」は両足同時に行い、マットセンサー上に静止する。
- 接地時間が短く、滞空時間が長いほど、数値が高くなる。



複合コーディネーション

(1) 方法

- ① 「位置について」で、スタートラインを踏まないように位置につく。
- ② 「よい」の後、スターターの声の合図でスタートする。
- ③ スタートラインから、4.5 m、7.5 m、10.5 mの地点に設置されたコーンの間を交互に走り抜け、13.5 m地点のバーをジャンプし、14.5 m地点のバーをくぐり、15.5 m地点のバーをジャンプし、ゴールラインまで走る。



複合コーディネーション

(2) 記録

- スタートラインからゴールに設置された光電センサーにより、18.5mのタイムを計測する。
- 記録は、1000分の1秒単位とする。
- 実施は、2回。よい方の記録を採用する。(グループ内で2巡する)



複合コーディネーション

(3) 実施上の注意

- スタートはスタンディングスタートとする。
- 第1番目のコーンへの入り方は、左右どちらからでもよい。
- スタートラインからゴールラインまでの距離は、18.5mとする。
- 「ジャンプ」のバーの高さは、約47cmとする。
- 「くぐる」のバーの高さは、約60cmとする。



捕捉ゲーム

(1) 方法

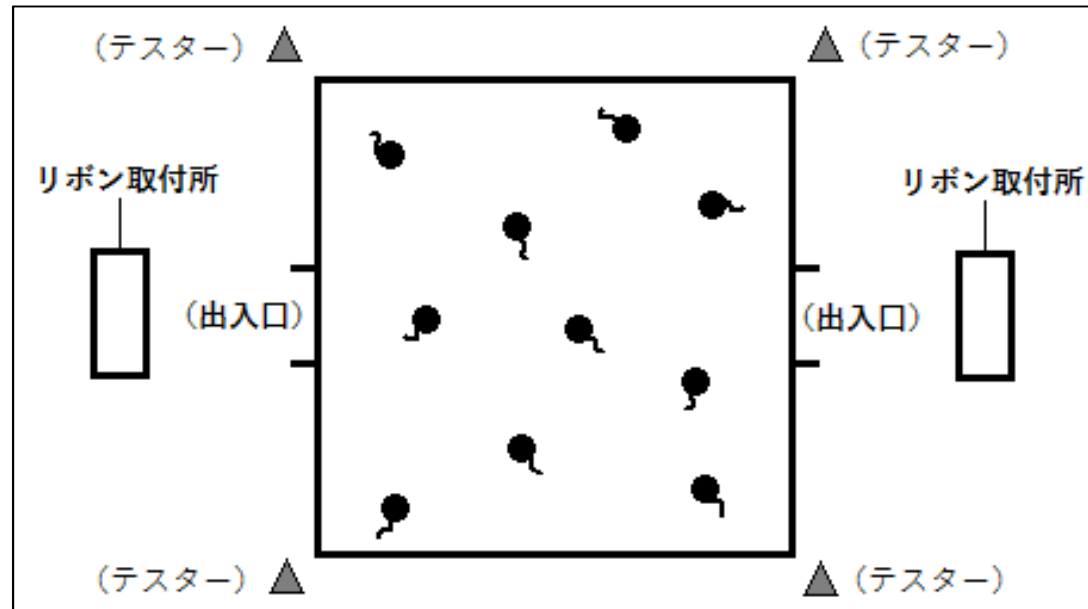
- ① ベルト（マジックテープ付き）を腰に巻き、リボン（マジックテープ付き）を1つ腰部後方につける。
- ② 10m×10mの正方形のコート内でリボンを互いに取り合う。
- ③ リボンを取られたら近くの出入口から出て、リボン取付所で測定検査員に新しいリボンをつけてもらい、出入口からコート内にもどる。
- ④ 時間は1分間とし、2セット行う。（セット間の休憩は2分）
- ⑤ 取ったリボンは、そのセットが終わるまで手に持っていること。



捕捉ゲーム

(2) 記録

- 被験者の動きを4人のテスターによって評価する。



※ 7名前後で実施予定

捕捉ゲーム

(3) 実施上の注意

- 身体に、接触してはならない。
- 自分のベルト、リボンに触れてはならない。
- 危険な行為をしてはならない。

