

## 平成 30 年度 スポーツ少年団体力テスト実施要項

草津市スポーツ少年団

### (趣 旨)

体力テストは、人間の運動の基礎となる能力や、身体の動きを総合的にみようとしますので、誰でも、いつでも、どこでも実施することができます。各スポーツ少年団員が競技を通じて、心身の鍛練と団員相互の交流を深め、よりよい人間性を養うことを目的とします。また、実施種目は、全国スポーツ少年団「運動適正テスト5種目」とし、種目ごとの判定と総合判定を行います。

①立幅とび ②上体起こし ③腕立伏臥腕屈伸 ④時間往復走 ⑤5 分間走

1. 主 催 草津市スポーツ少年団
2. 共 催 合同会社草津市スポーツ振興事業体
3. 後 援 公益社団法人草津市スポーツ協会
3. 主 管 草津市スポーツ少年団
4. 協 力 MIOびわこ滋賀「夢先生授業」
5. 期 日 平成 31 年 2 月 2 日(土) 13 時 30 分～16 時 00 分  
(集合時間 13 時 00 分)

※雨天時は、5分間走を中止して実施。

6. 会 場 草津市 ふれあい体育館・ふれあい運動場
7. 参加資格 平成 30 年度草津市スポーツ少年団員
8. 参加申込 ・暫定人数の報告…平成 30 年 12 月 3 日(月)

今回の照会で参加者の概数を確認します。開催日が近づきましたら、改めて確認を行う予定です。

〒525-0029 草津市下笠町 161 草津市立総合体育館内  
公益社団法人草津市体育スポーツ協会内  
草津市スポーツ少年団事務局  
TEL 077(568)5300 FAX 077(568)5301  
E-mail: tai1@taikyo.net

9. 計測方法 全国スポーツ少年団「運動適正テスト実施要項」に準じる。
10. その他 事業開催中、負傷者が出た場合は応急処置を行います。その後の責任は負いません。草津市スポーツ少年団と合同会社草津市スポーツ振興事業体の共催事業であるため、各団員および合同会社が加入するスポーツ安全保険の対象になります。

## 参考1 企画イメージ

- 1 例年、スポーツレクレーション祭では8種目の新体カテストを実施していますが、今回は、全国スポーツ少年団が推奨している5種目の「運動適正テスト」を行います。
- 2 MIOびわこ滋賀に協力をいただき、選手による「テストの模範演技」や元Jリーガー等と子どもたちが夢について語る「夢先生授業」のコーナー等を行います。
- 3 スケジュールイメージ
  - ① 開会、準備運動等
  - ② 5分間走以外の4種目を体育館で実施(MIO選手の模範演技や交流)
  - ③ 全体を半分に分け、体育館で夢先生授業、グラウンドで5分間走を交互に実施。
  - ④ 閉会
- 4 運営手法:全国スポーツ少年団の運動適正テスト実施要領では、団員同士で実技、計測を行う方法を示しており、それを採用しますが、進行や誘導については、草津市スポーツ少年団の本部員、各単位団の御協力によるボランティアスタッフで運営を行いますので御協力をお願いします。

## 参考2 :スポーツ少年団 「運動適正テスト5種目」

### 1. 立幅とび

- 距離は cm 計測  
未満は 4 捨 5 入。  
2 回以上実施し、よい方の記録を採用

#### 立幅とび (Standing Long Jump)



### 2. 上体起こし

- 正しく 30 秒間くりかえし、  
“止め”の合図で終る。  
回数を数える。

#### 上体起こし (Sit-Ups)



### 3. 腕立伏臥腕屈伸

2秒に1回のリズムで、完全な屈伸が続けられなくなるまで行い、2回連続して遅れた者は、そこでやめる。  
屈伸した回数を数える。

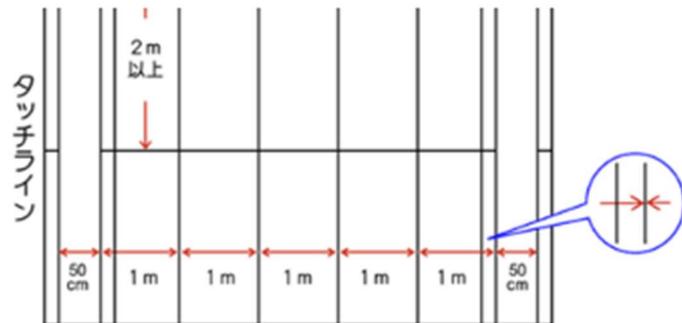
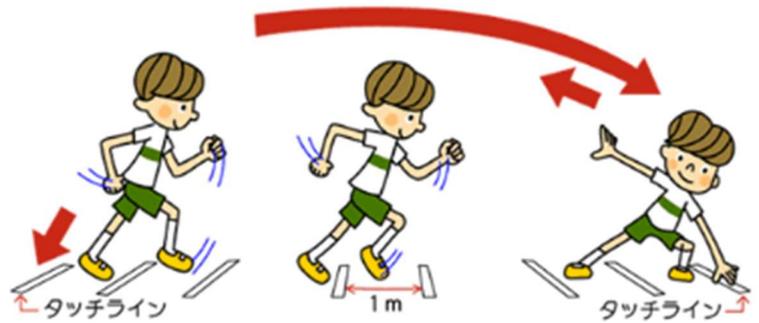
#### 腕立伏臥腕屈伸(Push-Ups)



### 4. 時間往復走

始めの合図で端から端を往復  
外側のタッチラインに片手をふれひきかえす。  
15秒間この運動を続け、15秒間走った距離を測る。  
充分休息をとり、2回実施して、よい方の記録をとる。

#### 時間往復走 (Timed Shuttle Run)



### 5. 5分間走

5分間に走った距離を測り、記録。  
距離は10m単位で測り、10m未満は4捨5入をする。  
1分ごとに時間経過を知らせ、4分以後は、4分30秒、40秒、50秒、56、57、58、59秒を告げ、5分経過した時に“止め”の合図をする。

#### 5分間走 (5 minutes Distance Run)

