

(6) 20メートルシャトルラン(往復持久走)



- 1) ねらい

主として全身持久力を評価するテストである。
- 2) 準備

テスト用CDまたはテープなどの音源および再生用プレーヤー。20メートル間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。
- 3) 方法
 - ① 音源を再生し開始する。
 - ② 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。
 - ③ 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに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。
 - ④ 音源によって設定された電子音の間隔は初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。
 - ⑤ 音源によって設定された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、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。
- 4) 記録
 - ① 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とする。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とする。
 - ② 実施は1回とする。
- 5) 実施上の注意
 - ① ランニングスピードのコントロールに十分注意し、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。音源によって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。
 - ② 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含む)を十分に行う。
 - ③ 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。
 - ④ 実施者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
 - ⑤ CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。実施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。