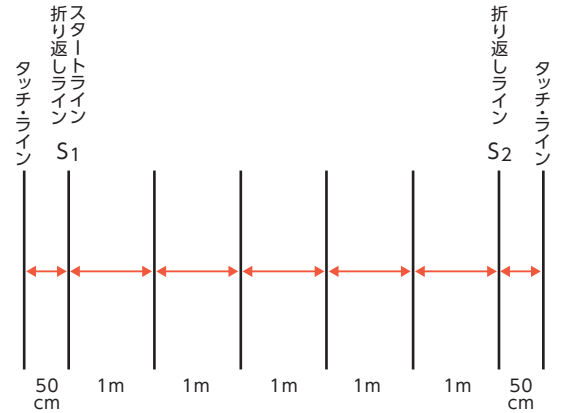
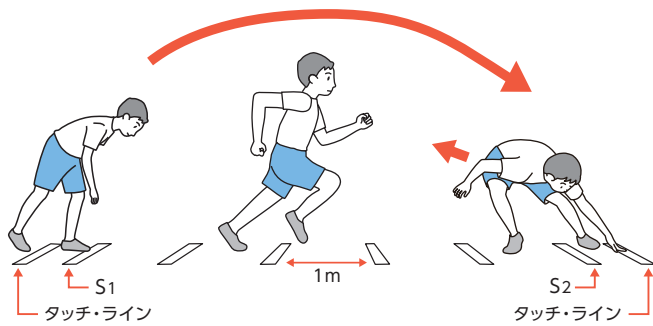


(2) 5メートル時間往復走



- 1) **ねらい**
主として走動作に関連する巧みさを評価するテストである。
- 2) **準備**
床に5メートルの平行線を引き、その間を1メートル間隔に区切る線を引く。5メートルの平行線の外側50センチメートルにタッチ・ラインを引く(図参照)。
- 3) **方法**
 - ① 「位置について」の合図でスタートライン(S1)に立つ。
 - ② 「用意」の後、音または声の合図でS1からS2に走り、S2の外側のタッチ・ラインに片手をふれ、ただちにS1にひきかえす。以後「S1～S2～S1～S2～」と同様にタッチをくりかえす。
 - ③ 15秒間この運動を続け、音または声の終わりの合図で終わる。
- 4) **記録**
 - ① 15秒間走った距離を測り、記録とする。距離はメートル単位で測り、メートル未満は切り上げる。
 - ② 走った距離は、補助者が測り、記録する。間に充分休息时间をおき、2回実施して、よいほうの記録をとる。
- 5) **実施上の注意**
 - ① タッチは、タッチ・ライン上又は、その外側に行く。正確にタッチしないときは、無効としテストのやり直しをする。
 - ② 補助者は、実施者のタッチに注意し、折返し回数(タッチ数)を数え、音または声の終わりの合図のとき前足の地点を確かめる。距離は「タッチの数×5メートル」に最後の折返し線から前足の位置までの距離を加えて測る。
 - ③ 折返し地点(S1、S2)で、音または声の終わりの合図となった場合、タッチ後は折返したものとし、タッチ以前は前足の位置を記録とする。
 - ④ できるだけ滑らない場所で実施する。
 - ⑤ 多人数同時に行う場合は、幅2mのセパレートコースを設けるとよい。