宮古島市消防職採用候補者試験（体力テスト）実施要領

1　実施種目

体力試験は、次の７種目を実施する。

筋　力	筋持久力	瞬発力	敏捷性	全身持久力	柔軟性
握　力	懸垂等 上体起こし	立三段跳び	反復横跳び	1,500m走	立位体前屈

2　実施順序

次の順序で実施する。

①懸垂　　②立位体前屈×２名ずつ(２回)

③上体起こし×２名ずつ（押さえる人と二人でカウントする）

④握力×２名ずつ(２回)　　⑤反復横跳び×２名ずつ(２回)

⑥立三段跳び×１名ずつ(２回)　　⑦　1,500M走

3　実施要領

(1)握力（筋力）

・握力計の指針が外側になるように持つ。この場合人差し指の第２関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調整する。

・直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

(成績)

・計器の記録を読む。左右交互に２回ずつ測定して、おのおのの良い方の記録をとり、それらを平均して握力値とする。

・測定値及び平均値はともにキログラム単位とし、キログラム未満は四捨五入する。

(注意事項)

・右・左の順に行う。

・２回目は続けて行わない。

⑵懸垂（筋持久力）

【男性】

・肩幅の広さで順手でぶら下がる。

・鉄棒より下あごが完全に上がるまで身体を引き上げ、次に肘を十分に伸ばしてぶら下がる。これをできなくなるまで繰り返す。

（成績）

・鉄棒より下あごが完全に上がった状態を１回とする。

（注意事項）

・途中で休止してはならない。

・肘を完全に伸ばした後、身体を引き上げる。

・身体を振って引き上げないこと。

【女性】

・肩幅の広さで順手で鉄棒を握り、腕と胴との角度が９０度になるように両脚を前に出す。鉄棒が身体に触れるまで引き上げ、次に肘を十分に伸ばす。

（成績）

・鉄棒に身体が触れた状態を１回とする。

（注意事項）

・頭、胴、両脚をまっすぐに保ち、踵をそろえて地面につけ、足先は上に向けること。

・補助員は、実施者の足が滑らないように両足首をしっかり押さえる。

・懸垂のとき、腰を落としたり、腹を前に出したり、または腰で反動をつけてはならない。

(3) 上体起こし（筋持久力）

・仰臥姿勢で、両足を肩幅に開き、膝をおおむね９０度に屈め、後頭部に手をおく。

・補助員は、実施者の前で両足首をしっかり押さえる。

・「用意はじめ」の合図で両肘が両膝に触れるまで状態を起こし、再び背中（肩甲骨下部）が床に触れるまで倒しもとの姿勢に戻す。

・この動作をできるだけ早く正しく３０秒間行う。

(成績)

・上体を起こして両肘が両膝について回数を１回とする。

・補助員は、声をださずに回数を数える。

(注意事項)

・後頭部を床にぶつけないように注意する。

・実施者と補助員の頭がぶつからないように注意する。

(4) 立三段跳び（瞬発力）

・踏切ライン上に立ち、その場から両足で踏み切って、きき足で跳び、さらに逆足で跳び、両足で着地する。

(成績)

・測定は、踏切ラインから体のどの部分であってもそれが地面に触れた最も近い距離を測る。

・２回実施し、良いほうの成績を記録する。

・記録はセンチメートル単位とし、未満は切り捨てる。

(注意事項)

・踏切は、ダブル踏切に注意する。

・跳躍要領を理解させるため、２～３回軽く練習させる。

(5) 反復横跳び（敏捷性）

・中央線をまたいで立ち、「始め」の合図で右側の線に触れるまで（超しても良い）サイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央線にもどり、さらに左側の線に触れるまで（超しても良い）サイドステップする。

(成績)

・２０秒間実施し、それぞれの線を通過するごとにい１点を与える。

（右、中央、左、中央で４点となる。）

・２回実施し、良いほうの記録をとる。

(注意事項)

・足が外側の線に触れなかったり、超えなかったときや、また中央線をまたがなかったときは、点数に数えない。この点については、実施前によく知らせておく。

・２回目は続けて行わない。

(6) １，５００ｍ走（全身持久力）

・スターターは、出発線から５ｍの地点に位置する。

・出発合図は、「位置について」、「用意」の後、ピストル（又は旗）の合図によって行う。

・スタートはスタンディングスタートの要領で行う。

(成績)

・記録は秒単位とし、秒未満は四捨五入する。

(注意事項)

・受験者の健康状態に注意し、疾病の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や、特に心疾患、かっけ、ツ反応陽転後１年以上を経過していない者については行わない。

・いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように注意し、各自の能力や練習度なども考えて走るよう指導する。

(7) 立位体前屈（柔軟性）

・両足をそろえて踵をつけ、足先を約５㎝開いて台上に立つ。

・両手をそろえ、指先を伸ばして膝を曲げず、徐々に上体を前屈する。

(成績)

・指先の最下端の目盛りを床面（０㎝）より上を（＋）、下を（－）とする。

・２回実施し、良い方の成績を記録する。

・記録は㎝単位とし、未満は切り捨てる。

(注意事項)

・反動をつけて前屈しないこと。

・両肩の位置を水平に保ち、片腕のみを下げないようにする。

5　確認事項

(1) １，５００ｍを除く、各種目の開始・終了の合図は、「ヨーイ」「ゴー」及び「ヤメ」とする。

(2) 「ヨーイ」・「ゴー」の間合いは、受験者への実施要領説明の際に確認する。

(3) 女性の斜め懸垂のバーの高さは、実施者の概ね胸の位置とする。

6　注意事項

(1) 体力測定前に体調を確認し、充分な準備運動を行わせる。

(2) 受験者は体調に異常のないことを申告し、各自の評価判定表にサインをした後、受験する。申告後、体力測定中の体調に係る事故については受験者責任とする。

(3) 公正かつ厳正な測定をする。

(4) 各種目測定前に事前説明及び展示をする。

(5) 体力測定継続不可能の場合は、本人に確認する。

(6) 不都合が生じた場合は、担当責任者の指示を受ける。

(7) 測定中は、余計な声を出さない。

(8) 測定結果を声に出して言わない。