

2017 山口県中学校冬季陸上競技教室
コントロールテスト実施要領

種 目	実 施 要 領
30m走 (10m加速付き)	110mHスタート地点から加速し、100m地点から30m間の区間タイムを計測する。
立幅跳	踏切線から砂場に触れた位置の最も踏切に近い位置と、踏切前の両足の中央点(踏切線の前端)の距離を計測する。
立三段跳 (バウンディング)	両足立ちの構えから3歩バウンディング(交互に踏み切る)の距離を計測する。
立五段跳 (バウンディング)	両足立ちの構えから5歩バウンディング(交互に踏み切る)の距離を計測する。
ホッピング (右足・左足) (20m間)	両足立ちの構えからホッピングを行い、20mを何歩でいけるかを計測する。 最後の1歩の到達具合で、少数以下の数値を判断する。 ギリギリ届かなかった場合 8.9歩(跳んでいる時に大体の歩幅を見ておく。)
メディシンボール投 (前投げ・後ろ投げ)	トラック9レーン外側のラインから1レーンの方向に向かってスローする。 計測はトラックのレーン幅(1.25m)を活用して行う。 メジャーでの測定はしない。 マーカーを2.5m・5.0m・7.5m・10.0mに置いておく。
上体起こし	新体力テストの要領に準ずる。(30秒間で上体を起こした数を測定する。) 参加者で2人組をつくって実施。
反復横跳び	新体力テストの要領に準ずるが、本来3本ラインで行うところをレーンの内外の2本ラインで実施。幅が極端に短くなるが、より敏捷性を求めて行う。 レーンの中央に立ち、20秒間で移動した回数(真ん中も数える)を計測する。
段差昇降運動	階段1つを使用。「1左足をあげる・2右足をあげる・3左足をおろす・4右足をおろす」1~4の動作で1回と数える。20秒間での回数を計測する。