

体力試験実施要領

(令和 8 年度 比謝川行政事務組合職員採用候補者試験)

※試験当日は、運動着・運動靴(屋外用・屋内用)・タオル・飲み物等を持参してください。

1 実施種目 ※体力試験は、次の5種目を実施します。種目の実施順は、試験当日に発表します。

目的	筋持久力		敏捷性	瞬発力	全身持久力
種目	① 男性)懸垂 女性)ぶら下がり	②上体起こし	③反復横とび	④立ち幅とび	⑤シャトルラン

2 実施要領

① 男性)懸垂

〈方法〉

- ・ 肩幅の広さで、順手で鉄棒にぶら下がる。
- ・ 受験者は「準備よし」後に、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。
- ・ これを可能な限り繰り返す。

〈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。
- ・ 男性は、19回以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。

女性)ぶら下がり

〈方法〉

- ・ 肩幅の広さで、順手で鉄棒にぶら下がります。
- ・ 受験者の「よし」の合図で、ぶら下がり時間を計測します。

〈成績〉

- ・ 鉄棒にぶら下がっている時間を計測します。
- ・ 女性は、100秒以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。

② 上体起こし

〈方法〉

- ・ 足を屈折(角度は約 90°)し固定をするベンチ(補助器具)に仰臥姿勢をとり、後頭部で手を組む。
- ・ 「始め」の合図で、両肘が両大腿部に触れるまで上体を起こし、すばやく仰臥姿勢に戻る。
- ・ この動作を、早く正しく 30 秒間くり返す。

〈成績〉

- ・ 上体を起こした(両肘と両大腿部がついた)回数を、1回とする。
- ・ 男性は33回以上を、女性は25回以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。
- ・ 後頭部で組んだ手が外れたとき、又は仰臥姿勢の時に肩甲骨が職員の手に触れていないとき及び両肘が両大腿部につかなかったときは、カウントしない。

③ 反復横とび

〈方法〉

- ・中央線をまたいで立ち、受験者は「準備よし」後に、「始め」の合図で右側の線に触れるまで(越しても良い)サイドステップし、次に中央線に戻り、さらに左側の線に触れるまで(越しても良い)サイドステップする。

〈成績〉

- ・動作を20秒間くり返し、それぞれの線を通過するごとに、1点を与える。
- ・右・中央・左・中央で、4点になる。
- ・男性は60点以上を、女性は52点以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。

④ 立ち幅とび

〈方法〉

- ・両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ・受験者は「準備よし」後に、両足で同時に踏み切って前方へとび。

〈成績〉

- ・測定は、身体が地面に触れたどの部分であっても、踏み切り線の中央位置から最も近い距離を測定する。
- ・記録は、センチメートル単位とし、未満は切り捨てる。
- ・2回実施し、上位値を記録とする。

⑤ シャトルラン

〈方法〉

- ・音楽プレーヤーにより再生し、テスト開始を告げる5秒間のカウントダウンの後電子音によりスタートする。
- ・次の電子音が鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を超えるか、触れたら、その場で向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- ・電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが約 1 分ごとに短くなるので、可能な限り電子音の間隔についていくようにする。
- ・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出来なくなったとき、テストは終了となる。

〈成績〉

- ・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出来なかった時は、最後に触れることが出来た折り返しの総回数を記録とする。
- ・男性は95回以上を、女性は62回以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。

3 注意事項

- ① 実施できない種目等については、自己申告すること。
- ② 体力測定の前に、十分な準備運動を実施すること。
- ③ 各種目測定前に、事前説明と展示を行います。