

平成24年度 日本公認審判員対象 体力テスト実施について

平素より当協会審判部の活動にご理解ご協力を頂き御礼申し上げます。

さて、今年度の体力テストにつきまして下記の通り実施予定と致します。現段階での出走予定（確定分）をお知らせ致します。4月の伝達講習会でお知らせしております通り、平成25年度末までの2年間に1度完走すれば更新可能となります。未合格の方は何度受験して頂いても構いません。

なお、今年度末の日本公認審判資格は未受験及び未合格の方も更新可能となります。

以上、主旨をご理解の上、早目の受験をお願いします。

記

1. 実施日及び会場地
- |     |                |         |         |
|-----|----------------|---------|---------|
| 第1回 | 平成24年10月27日（土） | 浜田三中    | 17:30集合 |
| 第2回 | 11月23日（金・祝）    | 鹿島総合体育館 | （後日案内）  |
| 第3回 | 平成25年 1月 日（ ）  | 松江市     |         |
| 第4回 | 2月 日（ ）        | 日時・会場   | 未定      |
| 第5回 | 3月 日（ ）        | 日時・会場   | 未定      |

**※参加申込書を協会ホームページに掲載しますのでご確認の上必ず所定の方法で提出下さい。**

2. 走り方と内容
- ①20メートルのコースを止まることなく往復する方法で行う。
  - ②スピードは時速8.5kmから始めて1分毎に時速0.5km速くなる。
  - ③ブザー音と同時にラインを踏み、ターンする。その際早すぎても遅すぎてもいけない。
  - ④ブザー音に合わせ、一定の速度で走る。ラインの手前でスピードを調整したり、ターン直後にスピードを上げたり、中間地点で速度を調整したりしない。
  - ⑤全員が「横一列」で整然と走る。
    - 1) ライントッチが2回遅れた場合はその時点で「失格」とする。
    - 2) 約2メートル遅れた場合はその時点で「失格」とする。
    - 3) 遅れが出る以前でも参加者に「異常」が見られた場合は即座に中止させる。
  - ⑥隣の人との距離は「両手」をひろげてもぶつからない程度の距離とする。
  - ⑦体力テスト終了後の事後の運動（約10～15分程度）をとる。

3. 島根県版年齢別（時間と距離）

年齢		分	1分あたり	総本数	1分あたりの距離 (m)	総距離 (m)
男性	女性					
50歳以上	30歳以上	7	9	56	180	1120
41～49歳	29歳以下	8	10	66	200	1320
36～40歳		9	10	76	200	1520
30～35歳		10	10	86	200	1720
29歳以下		11	11	97	220	1940

【評価】 上記の内容を遵守して、時間内で完走した場合・・・○ 棄権・失格・・・×

4. 問い合わせ先 田中 稔 携帯 080-6310-7833