

体力テスト開始前の自己診断表

実施日 _____ 会場名 _____ 所属都道府県名 _____ 氏名 _____ 生年月日 _____
年 月 日 年 月 日 歳

- ① 体力テスト実施前に本人が必ず記入ください。
- ② 体力テスト主催者に自己診断の結果を報告し、自分の判断で参加の有無を決めてください。
- ③ 体調がすぐれない状態や、38度以上の熱がある場合は、参加できません。

| | | |
|-------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 今まで心臓に問題があり医師に許可された運動以外には行ってはいけないと言われたことがありますか？ | いいえ | はい |
| 今までに運動中に胸の痛みを感じたことがありますか？ | いいえ | はい |
| めまいのために、ふらついたことや、気を失ったことがありますか？ | いいえ | はい |
| 現在、高血圧・心臓病・糖尿病等の薬を飲んでいますか？ | いいえ | はい |
| 運動で悪くなるような骨や関節の問題がありますか？ | いいえ | はい |
| 親戚や家族に若年の突然死の方がいましたか？ | いいえ | はい |
| 前回のスポーツの疲れは残っていますか？ | いいえ | はい |
| 今日の健康状態はよくないですか？ | いいえ | はい |
| ① 現在の体温は何度ですか？ 月 日 時 分 現在 度です ○38度以上／参加できません ○37度以上／医師の診断が必要です | | |
| ② 体はだるいですか？ | いいえ | はい |
| ③ 昨夜の睡眠は十分とれていないですか？ | いいえ | はい |
| ④ 食欲はありませんか？ | いいえ | はい |
| ⑤ 下痢をしていますか？ | いいえ | はい |
| ⑥ 頭痛や胸痛がありますか？ | いいえ | はい |
| ⑦ 関節の痛みはありますか？ | いいえ | はい |
| ⑧ 過労気味ですか？ | いいえ | はい |
| 今日の体力テストに参加する意欲は十分にありますか？ | いいえ | はい |
| 上記の質問以外に参加できない理由がありますか？ はいと答えた方…(| いいえ | はい |
| ●主催者記入欄 以下の理由で (参加させる・参加させない) 主催者／ 理由／ | | |

●同意書

体力テスト中の不慮の事故に対して(公財)日本バスケットボール協会及び試験開催協会に等に一切の責任を問いません。

____年 月 日 受験者 氏名 _____ (印) 緊急連絡先 _____

●受験者が20歳未満の場合

受講者本人の意思を確認の上、体力テスト中の不慮の事故に対して一切の責任を問わないことに同意します。

____年 月 日 親権者 氏名 _____ (印) 緊急連絡先 _____

●主催者記入欄

A／時間内で完走 **B**／棄権・失格(ラインタッチが2回続けて遅れた場合はその時点で失格) **C**／不参加

コメント

体力テスト実施要項

1. 走り方と内容

- 20メートルのコースを止まることなく往復する方法で行ってください。
- スピードは、時速8.5kmから始めて、1分ごとに時速0.5km速くなります。
- ブザー音と同時にラインを踏み、ターンしてください。その際、早すぎても遅すぎてもいけません。
- ブザー音に合わせ、全員が「横一列」で整然と一定の速度で走ってください。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でください。
- 隣の人との距離は、「両手」を広げてもぶつからない程度の距離を確保してください。
- テスト開始前と終了後の運動(約10～15分程度)、水分補給をしっかりと行ってください。

2. 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 |
|---------|---------|----|-------|-----|-------------|------|
| 男性 | 女性 | | | | | |
| | 41歳以上 | 7 | 9 | 56 | 180 | 1120 |
| 50歳以上 | 30歳～40歳 | 8 | 10 | 66 | 200 | 1320 |
| 41歳～49歳 | 29歳以下 | 9 | 10 | 76 | 200 | 1520 |
| 36歳～40歳 | | 10 | 10 | 86 | 200 | 1720 |
| 35歳以下 | | 11 | 11 | 97 | 220 | 1940 |
| 国際審判／男性 | | 10 | 10 | 86 | 200 | 1720 |
| 国際審判／女性 | | 8 | 10 | 66 | 200 | 1320 |

3. 主催者の注意事項

- 体育館の室温、換気、照明等に十分配慮し、安全管理を徹底ください。
- 救急セット(AED等)の用意を行うことが望ましいです。
- 本テストの参加に際して、個人保険や団体保険に加入する事が望ましいです。
- 自己診断表の未記入の者は参加させないでください。また体調がよくないときは参加させないでください。
- 参加者が走りやすい服装(靴を含む)かどうかチェックしてください。
- 使用するコート of 広さを考慮して人数を調整し、ぶつからない程度の距離で実施してください。
- それぞれのタッチライン上に評価員を配置し、失格についてしっかり判断をし、決して無理させないでください。
- 参加者に遅れが出る以前でも「異常」が見られた場合は、即座に中止してください。

4. 評価

- 上記の事項を遵守して、時間内で完走した場合・・・A
- 棄権・失格・・・B
 - ラインタッチが2回連続で遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
 - 約2メートル遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
- 不参加・・・C