

図 V-B-61 反復横跳び

の差が大きい場合には、判断のスピードやスキルの要素が特に影響しているといえる。一般的に、中央とその左右に光センサーがあり、左右どちらかへの光刺激に対して、反応して足を踏み出す。光刺激に対して左右の測定マットまでの移動時間を計測している。左右5回ずつ10回の計測とし、順序はランダムに設定し3秒間隔で連続的に行う。最大、最小値を除いた3つの平均値を採用している⁴⁾。ここでは左右前方への移動動作であるが、競技特性に応じて、方向やステップの種類など設定するとよい。

c. 立位ステップングテスト

その場での小刻みな脚の切り替え動作の素早さの計測である。合図とともに両脚を交互に素早く踏みかえるステップング動作を行う。5秒間全力で行い、そのステップ回数を計測する。移動を伴わない単純な切り替え動作の素早さを計測する。足が計測マットから離れないとカウントされないため左右均等に素早い動作が必要となる。ストップやターンなどの細かいステップ動作が必要な球技系の競技者が高い値を示す傾向にある⁵⁾。

d. ラダー（クイックラン）

移動を伴いながらの小刻みな動作の素早さの計測である。合図とともに、1マス1歩のリズムで素早く前方へ移動し、その所要時間を計測する。進行方向やステップの種類を変化させることによって、苦手な動作をチェックすること

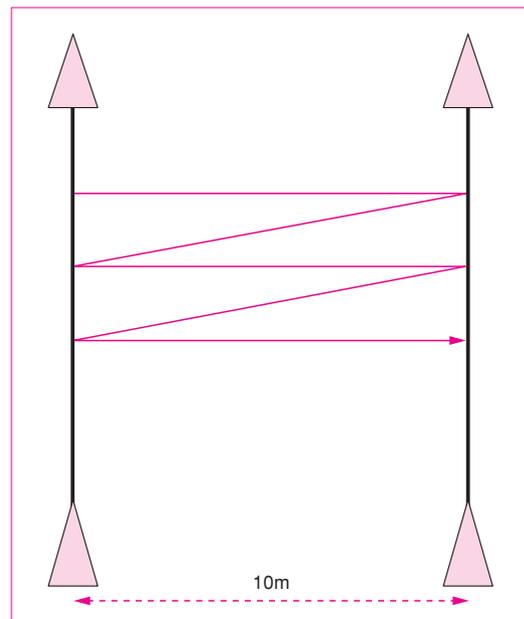


図 V-B-62 10m × 5 シャトルラン

も可能である。

e. 反復横跳び

新体力テストの項目でもある（図 V-B-61）⁶⁾。中央ラインをまたいで立ち、合図とともにラインを越すか、または踏みこむようにサイドステップを行う。おのおののラインを通過するごとに1点が与えられ、20秒間での合計点数を計測する。ラインを通過しないとポイントにならないため動作を正確に行う。小刻みな動作ではなく、サイドステップの切り返しの素早さを