



④20mシャトルラン

自分に挑戦だ！
行こうぜ！
ピリオドの向こうへ！

1. 測定しよう！

【準備】 テスト用CD 再生プレーヤー
ラインテープ 記録用紙 筆記用具

【方法】

- ① 再生プレーヤーによりテスト用CDの再生を開始する。
- ② 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- ③ 電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足がラインを越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。
- ④ テスト用CDによって設定された速度を維持できなくなり足るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足でラインに触れることができなくなったときに、テストを終了する。

1回測定

ドレミファソラシド「ビー」に間に合えばよい。

「ビー」が鳴るまでは走り出さない。

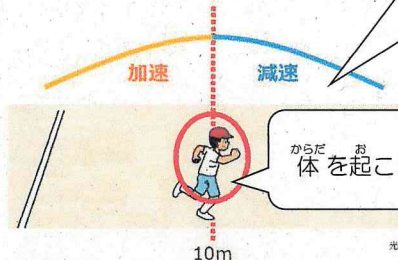
ラインに触れたらよい。

レベル	1	2	3	4	5	6	7
レベル 1	○	○	○	○	○	○	○
レベル 2	○	○	○	○	○	○	○

レベル	1	2	3	4	5	6	7
レベル 1	○	○	○	○	○	○	○
レベル 2	○	○	○	○	○	○	○

2. 記録を伸ばそう！

「ファ」の音で半分の10mくらい。そこから減速。



「ファ」の音で半分の10mくらい。そこから減速。

「吐く、吐く、吸う、吸う」や、「(大きく) 吐く、吸う」など自分に合う呼吸をつかもう。

はじめは指導者がペースメーカーをする。

個人の目標回数を設定することや、みんなで応援することも大切。

新体力テストの最後に測定しましょう。

3. 測定までに！～横堤メソッド～

いろいろなおにごっこ

新聞紙ダッシュ

ペアコーン当て

など

4. ここで役立つ！

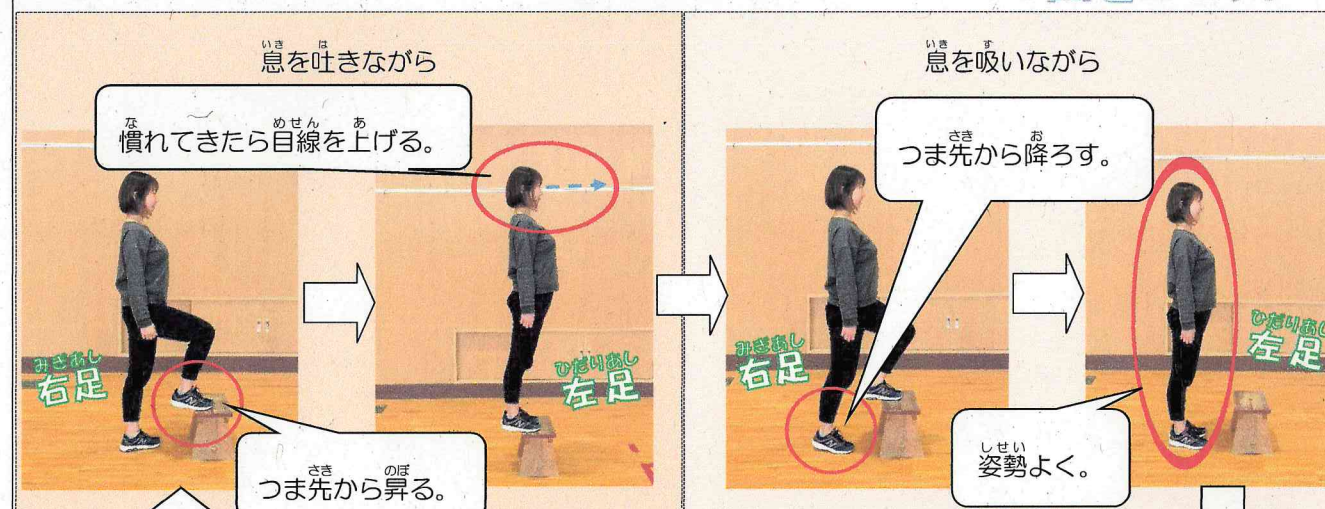
- ・試合の後半もバテなくなる！
- ・目指せ、駅伝ランナー！
- ・長い階段も登れる！

など

5. お家でやってみよう！

踏み台昇降運動

6回を2セット



息を吐きながら

慣れてきたら目線を上げる。

息を吸いながら

つま先から降ろす。

つま先から昇る。

姿勢よく。

次は左足から。

高さ10～30cmの台を用意する。

足で前後に昇り降りを繰り返す。

体が曲がらないようにしましょう！

注意 縄の長さ

短なわ種目とび



前を見る。

脇をしめる。

手首でとび

縄を回す。

前とび

かけ足とび

体は、まっすぐにする。曲げないように。

リズムカルに！

グリップがみぞおちのあたりになるものを選びましょう。

途中で縄にひっかかってよいので、

「100回とび」や「2分間とび」など、

目標を決めてとびましょう。

親指と人差し指で挟み、他の指をそえるように握る。

じゃんけんの「グー」のように握らない！