

粗点：ア 3回実施し、各回とも被検者の指先が最も遠くに届いた場所をセンチメートルの単位で測定し、それを粗点とする。

イ 3つの粗点の中で最高点を代表値として採用する。

## ② 立ち幅跳び

目的：立位姿勢から水平方向に跳ぶ能力を測定する。脚の筋力を測定する。

準備：跳び出す場所を示す印。

物差しあるいは目盛りの付いた線。

方法：ア 被検者は足を揃え、スタートラインにつま先をつけて“用意”の姿勢をとる。

イ 膝を曲げたり、腕を振ったりなどの予備運動をし、そしてできるだけ前方に跳ぶ。

ウ スタートラインから着地したかかとの接地部分までを跳んだ距離としてセンチメートルの単位で測定する。

3回実施。

粗点：3回のうち一番距離の長いものを粗点の代表値にする。

## ③ 往復走

目的：与えられた2つの印の間を速く走り、素早く止まり、方向を変えるとといったスピード、異なる体の動きを行う能力を測定する。

準備：3つのお手玉。直径30センチの円2つを6メートル離して置く。

ストップウォッチ。

方法：ア 一方の円の上に、お手玉3つを置く  
イ 何も置いていない円の外側に向かって立つ。

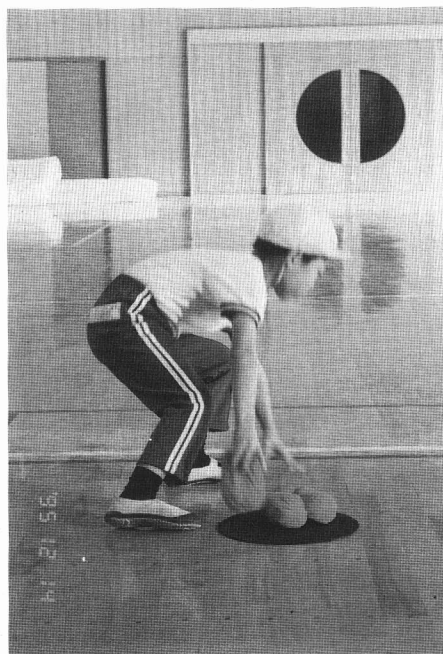
ウ スタートの合図とともに、その円を一回りして別の円のところへ走り、お手玉を1つ拾い上げて、できるだけ早くスタートした円のところへ戻って、持ってきたお手玉を円の上に置く。(投

げたり落としてはいけない)

エ 2回目以降は円のまわりを回らずに、別の円のところからお手玉を拾って持ってきて置く。

オ 3つのお手玉を片方の円に完全に移し終えるまで続ける。

粗点：課題遂行に必要とした時間を測定し、粗点とする。



## ④ 体の位置変換

目的：立った姿勢から腹ばい、腹ばいから立つという身体の位置変換の中で、敏捷性を評価する。

準備：マットあるいはカーペットの敷かれた床。ストップウォッチ。

方法：ア 被検者は立ってスタートの合図を待つ。

イ スタートの合図でうつ伏せになり、顔もマットにつける。

ウ そしてすぐに立位姿勢に戻る。

エ 立つ姿勢から寝る姿勢、寝る姿勢から立つ姿勢へという順番で、20秒間でできるだけ行う。

粗点：体の位置を変換した回数を数える。立つてから寝るまでが1点、寝てから立つまでが1点である。