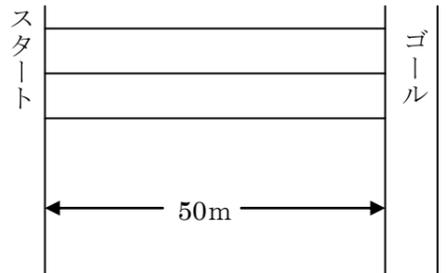
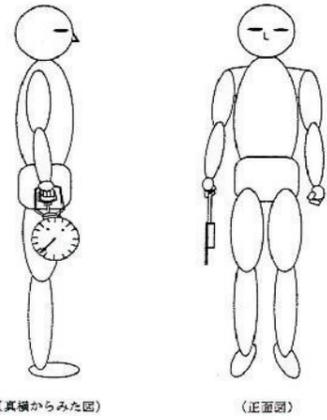
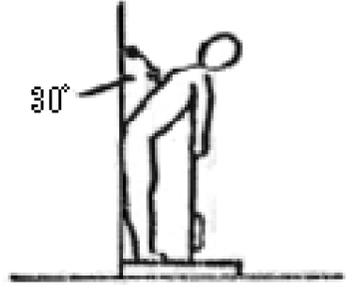
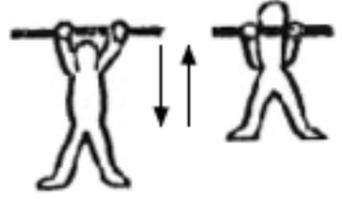
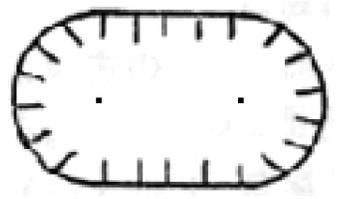


体力試験実施要領

実施要領	瞬発力	筋力及び筋持久力			持久力
	50m走	握力（左右平均）	背筋力	懸垂	1500m走
実施要領					
記録	<ul style="list-style-type: none"> ○スタートは、クラウチングスタートの要領で行う。 ○スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。 ○直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○背筋力計の台の上に両足先を15センチメートルぐらい離して立ち、ひざを伸ばしたまま背筋力計のハンドルを順手で握り、背を伸ばして上体を30度前方に傾ける。 ○係員は、上記の正しい姿勢をとらせた後、背筋力計を調整する。 ○ひざを曲げないで上体を起こすようにして徐々に力を入れ、ハンドルを全力で引く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○肩幅の広さで、順手でぶら下がる。 ○鉄棒より下あごが完全に上がるまで身体を引き上げ、次にひじを十分に伸ばしぶら下がる。これをできなくなるまで繰り返す。 <p style="text-align: center;">【斜め懸垂】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○足は腕を肩幅に開き伸ばした状態で鉄棒に斜めにぶら下がった際、腕と身体が90度になる位置 	<ul style="list-style-type: none"> ○出発合図は、出発線から5mの地点に位置する。 ○出発合図は、「位置について」、「用意」の後、旗の合図によって行う。 ○スタートは、スタンディングスタートの要領で行う。
記録	<ul style="list-style-type: none"> ○スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。 ○記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。 ○実施は1回とする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○右左交互に2回ずつ実施する。 ○記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。 ○左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○2回実施し、よい方の成績を記録する。 ○距離はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○鉄棒より下あごが完全に上がった状態を1回とする。 <p style="text-align: center;">【斜め懸垂】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○両手は順手で握り、足はそろえて足先は上方にし、頭、胴、両足の線をまっすぐに保持・腕を伸ばした状態から身体が鉄棒に触れるまで曲げて伸ばす動作を2秒に1回繰り返す（屈伸の速度が2回以上遅れると終了） 	<ul style="list-style-type: none"> ○記録は、秒単位とし、秒未満は、四捨五入する。

愛南町消防職員 体力試験基準表

試験科目	基準（男性）	基準（女性）
1 握力（左右平均）	30kg以上	18kg以上
2 50m走	10.0秒以内	11.3秒以内
3 背筋力	107kg以上	54kg以上
4 懸垂（女性は斜懸垂）	3回以上	5回以上
5 1500m走（女性は1000m）	6分20秒以内	5分25秒以内

※この基準に満たない科目がある場合には、総合得点にかかわらず不合格となります。