

運動能力測定



令和5年10月17日

～自己の限界を知る～

令和5年10月17日、入隊時における運動能力測定が行われました。この測定は現状において個人の体力がどのくらいのレベルなのか把握するために行います。種目は腕立て伏せ、腹筋、懸垂、ボール投げ、走り幅飛び、3000m走です。学生達は基準を達成するために課程期間中、ほぼ毎日トレーニングを行います。

腕立て伏せ

- 1.手は 肩幅よりやや広く、足の開きは肩幅まで
 - 2.頭、腰、足は一直線
 3. 補助者の手にあごが触れるまで肘を曲げる
 4. 2に戻る
- ※ 2分間で実施できた回数を記録とする



腹筋

1. 手は頭の後ろ(指を組まない)
 2. 肩甲骨下部が床に触れるまで上体を倒す
 3. 両肘が下肢部に触れるまで上体を起こす
- ※ 2分間で実施できた回数を記録とする



懸垂

1. 両腕をほぼ肩幅に開き順手で握る
2. 3～4秒に1回の合図により、あごが鉄棒の上に出るまで腕を曲げる（反動は使わない）



ボール投げ

1.投てき線を超えないように投球する
※2回測定し、良い方を記録とする



走り幅跳び



- 1.助走路を助走して踏み切り線付近で跳躍する
 - 2.踏み切り足の先端から着地点までの跳躍距離を測定する
- ※ 2回測定し、良い方を記録とする



3000m走

説明は不要ですね。3000mを力を振り絞って走り切る。一番しんどいやつです。以上です。





測定が終わり、既に基準を満たしている学生、そうではない学生、共に今の自分の限界を把握できたと思います。努力次第で修業時にはかなり差が出ると思います。修業時の測定結果は成績にも直結するため、1級を目指す、基準をクリアする、それぞれの目標を掲げ、継続して鍛錬していただきたいと思います。