

5方向走

【測定方法】

- 1) 被測定者は、センターマークを真中にしてつま先をベースラインの外側（コート内に入らない）にあわせる。「位置について」の声がかかったら、レディポジションの姿勢をとり、出発合図員の手を注視する。
- 2) 被測定者は、出発合図員の手が上がった瞬間から①に向かって走り交点においたボールにタッチし、センターマークに戻る。この動作を①と同様に②、③、④、⑤に対しても繰り返す。⑤にタッチしたのち、センターマークを走り抜ける。走り方は自由とする。
- 3) センターマークは足で踏むか越えるかどちらかでタッチする。
- 4) 出発合図員は③から1mネット寄りに立つ。計時員はスタートの位置から1m後方に立つ。
- 5) 出発合図員は、「位置について」と声をかけ、手を下方に下げる。スタートの合図は声を出さずに手を上方にすばやく上げる。
- 6) 計時員は、スタートの合図によって計時を開始し、被測定者が⑤にタッチした後、胴（頭、肩、手、足ではない）がセンターマークに到達すると同時に計時を止めて、所要時間を計測する。
- 7) 出発合図員は被測定者が②、③、④のボールにタッチしている事を確認する。計時員は被測定者が①、⑤のボールおよびセンターマークにタッチしている事を確認する。
- 8) 計測単位は1/100秒とする。2回実施してよい方の記録をとる。

【準備】ストップウォッチ1個、テニスボール5球

【注意】交点に置いてあるテニスボールに必ず膝を曲げてタッチする。

【補助者】2名（出発合図員1名、記録と計時員1名）

