

立ち幅跳び

【測定方法】

- 1) テニスコートのラインを使用する。両足の内側が約20cmになるよう開いて立つ。つま先をラインの外側にそろえて立つ。
- 2) 助走をつけず、腕や身体で十分モーションをつけて前方上方向に跳躍し、できるだけ遠くに着地する。
- 3) 跳躍は両脚を同時に伸ばす方法で行う。
- 4) 空間のフォームは自由である。
- 5) AからBまでの直線距離を計測する。
A：踏切足先（両足の中央の位置）
B：身体のどの部分でも、コートに触れた、踏切地点に最も近い位置
- 6) 2回実施して、良い方の数値を採用する。単位はcmとし、cm未満は切り捨てる。

【注意】踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

【準備】巻尺1個

【補助者】2名（記録と計測員1名、補助員1名）

