

往復走

【測定方法】

- 1) テニスコートのダブルスサイドライン (23.77m) から約 1m 外側を利用する (ネットをはずしてテニスコート内を使用してもよい)。
- 2) 出発合図員は①に位置する。計時員は最初 10m ラインの②に位置し、10m の計測後ゴールラインの③まで移動する。補助員は、④に位置して被測定者がテニスボールに膝を曲げてタッチするかを確認する。
- 3) 出発合図員は、計時員と補助員の準備ができていることを確かめる。その後、「位置について」と声をかけて、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。
- 4) 被測定者は、用意の合図でスタート地点 (ベースラインの延長線上) に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。手が上がった瞬間から、反対側のベースライン方向へダッシュする。そしてベースライン延長線上にあるラインのボールに膝を曲げて手でタッチし、方向を変える。そして、スタートしたサイドのサービスラインの延長線上でゴールとする。
- 5) 計時員は、出発合図によって計時を開始し被測定者の胴 (頭、肩、手、足ではない) がゴールに到達すると同時に時計を止めて、所要時間を計測する。
- 6) 計時員は、1 回の試技の中で以下の 2 つのタイムを計測する。
①スタートから 10m までのタイム ②スタートからゴールまでのタイム
- 7) 計測単位は 1/100 秒とする。1 回実施してその記録をとる。
- 8) スタート、ゴール、および 10m 地点のラインは両端にボールを置きボールとボールで結んだ架空のラインを使用する。

【準備】ストップウォッチ 1 個 (ラップタイム計測可能なもの)、テニスボール 1 個

【注意】ボールにタッチする時に足首を捻挫しないように注意する。

【補助者】3 人 (出発合図員 1 人、10m 計時とゴール計時員 1 人、記録と補助員 1 人)

