

間欠的シャトルラン

【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利用してもよい)。
- 2) 出発合図・休息計時員は①に位置し、出発の合図と休息时间 (20 秒) の計測を行う。
補助員は③に位置し、被測定者がテニスボールにタッチするかを確認する。
記録者は、②に位置する。
- 3) 出発合図・休息計時員は、計時員、補助員、記録者の準備ができている事を確かめる。その後、「用意」と声をかけて、手を下方に下げる。出発の合図は手を素早く上方に上げる。このとき声は出さない。
- 4) 計時員はスタートから被測定者の胸 (頭、肩、手、足ではない) がゴールに到達するまでの、所要時間を計測する。
- 5) 出発合図・休息計時員は、ゴールと同時に20秒の休息時間を計測する。
- 6) 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。
出発合図・休息計時員の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。
20秒間の休息をはさみ、このダッシュを10回繰り返す。
- 7) 被測定者は、最初の1本目から最大のスピードで走る。
回数とともに記録が良くなるようであれば、その時点で測定を止める。
- 8) 10セット終了後、タイムをグラフ化し、その低下率を見る。
- 9) 休息計時員は、休息時間の15秒の時に「5秒前」の声をかける。
- 10) 計測単位は1/100秒とする。1回毎にその記録をとる。
- 11) スタートおよびゴールラインは両端にボールを置き、ボールとボールを結んだ架空のラインを使用する。

【準備】ストップウォッチ2個、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。休息中は歩行、座位も可

【補助者】4人 (計時員1人、出発合図・休息計時員1人、記録員1人・補助員1人)

