

平成30年度 フィットネステスト 案内

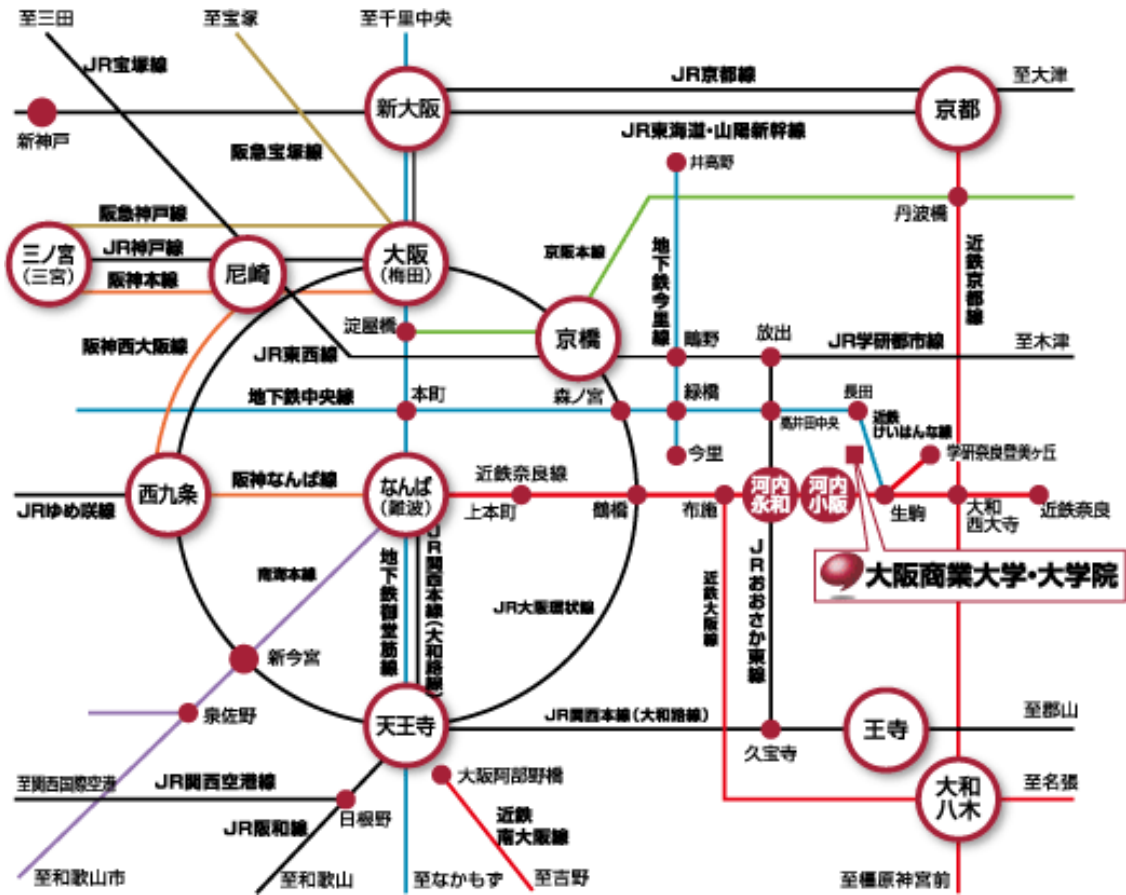
早春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、昨年度から新ライセンス制度になり、**B級以上の審判員**または**B級を目指す審判員**は次年度(平成31年度)更新条件の1つとしてフィットネステストのクリアがあります。そこで、大阪府バスケットボール協会審判委員会でもフィットネステストを開催することになりました。年始の忙しい時期ではありますが、可能な限り参加しクリアしてください。都合により参加できない場合や当日クリアできなかった場合は、所属連盟で開催されるフィットネステストで再チャレンジしてください。(原則7月までにクリアすること)

記

- 1、日時 平成30年4月7日(土)
13時30分～15時30分 随時受付
準備出来次第 随時テストスタート 随時解散
16時 終了
- 2、会場 大阪商業大学 体育館 東大阪市御厨栄町4-1-10
※車での来場は御遠慮ください。
- 3、テスト内容 『体力テスト実施要項(案内3枚目)』参照
- 4、持ち物 TeamJBA公認証 ※公認証で本人確認をします。
『体力テスト開始前の自己診断表(案内4枚目)』※各自記入して持参してください。
運動着、靴、筆記用具、
- 5、タイムスケジュール ※受付前に更衣を済ませてください
13:30から15:30まで随時受付
準備が出来た方から順次フィットネステスト開始
16:00にテスト終了、修了者は随時解散
お時間に余裕をもって受験していただけるよう、ご協力ください。
- 6、問い合わせ
『大阪府バスケットボール協会 審判委員会HP 問い合わせ』をご利用ください
<http://www.referee-osakabasketball.net>

<MAP>



交通のご案内

- ◎近鉄奈良線 河内小阪駅(準急・区間準急・普通停車)下車、北東へ徒歩約5分。
- ◎JRおおさか東線 JR河内永和駅より徒歩約12分。

体力テスト実施要項

1. 走り方と内容

- ① 20メートルのコースを止まることなく往復する方法で行う。
- ② スピードは、時速8.5kmから始めて、1分ごとに時速0.5km速くなる。
- ③ ブザー音と同時にラインを踏み、ターンする。その際、早すぎても遅すぎてもいけない。
- ④ ブザー音に合わせ、一定の速度で走る。ラインの手前でスピードを調整したり、ターン直後にスピードを上げたり、中間地点で速度を調整したりしない。
- ⑤ 全員が「横一列」で整然と走る。
 - 1) ライントッチが2回遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
 - 2) 約2メートル遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
 - 3) 遅れが出る以前でも参加者に「異常」が見られた場合は、即座に中止させる。
- ⑥ 隣の人との距離は、「両手」を広げてもぶつからない程度の距離とする。
- ⑦ 1回に走る人数は10人程度とする。
- ⑧ テスト終了後の事後の運動(約10～15分程度)をとる。

2. 年齢別(時間と距離)

年齢		分	1分あたり	総本数	1分あたりの距離(m)	総距離
男性	女性					
	41歳以上	7	9	56	180	1120
50歳以上	30歳～40歳	8	10	66	200	1320
41歳～49歳	29歳以下	9	10	76	200	1520
36歳～40歳		10	10	86	200	1720
35歳以下		11	11	97	220	1940

国際審判員

男性	10	10	86	200	1720
女性	8	10	66	200	1320

3. 主催者の注意事項

- ⑨ 事前に、所定の自己診断表により参加者の体調チェックを行い、体調がよくないときは無理に参加させない。
- ⑩ 体育館の室温、換気、照明等に十分配慮し、安全管理を徹底する。
- ⑪ 会場に医師・看護師・救急救命士などの配置や、救急セットの用意を行うことが望ましい。
- ⑫ 参加者が走りやすい服装(靴を含む)かどうかチェックする。
- ⑬ ぶつからない程度の距離とする。

4. 評価

- ⑭ 上記の事項を遵守して、時間内で完走した場合・・・A
- ⑮ 棄権・失格・・・B
 - 1) ライントッチが2回遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
 - 2) 約2メートル遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
- ⑯ 不参加・・・C

体力テスト開始前の自己診断表

- ①体力テスト実施前に本人が必ず記入し、体力テスト当日、自己診断表を持参すること
 ②医師が立ち会わないため、担当講師に自己診断の結果を報告し、自分の判断で参加の有無を決めること
 ③体調がすぐれない状態や、38 度以上の熱がある場合は参加できない

平成 30 年 4 月 7 日 (土)	大阪府	ふりがな： 氏 名：	男 ・ 女	歳
緊急連絡先（家族の TEL を記載してください）：				級

◆該当する項目に○印をつけてください。		
1、今まで心臓に問題があり医師に許可された運動以外は行ってはいけな いと言われたことがありますか？	いいえ	はい
2、今までに運動中に胸の痛みを感じたことがありますか？	いいえ	はい
3、めまいのために、ふらついたことや、気を失ったことがありますか？	いいえ	はい
4、現在、高血圧・心臓病・糖尿病等の薬を飲んでいますか？	いいえ	はい
5、運動で悪くなるような骨や関節の問題がありますか？	いいえ	はい
6、親戚や家族に若年の突然死の方がいましたか？	いいえ	はい
7、今までに川崎病・リュウマチ熱・不明熱などの病気にかかったことがあ りますか？	いいえ	はい
8、前回のスポーツの疲れは残っていますか？	いいえ	はい
9、今日の健康状態はよくないですか？	いいえ	はい
① 現在の体温は何度ですか？ ・38 度以上 参加できません ・37 度以上 医師の診断が必要です（自己判断）	本日の体温	度
②体はだるいですか？	いいえ	はい
③昨夜の睡眠は十分とれていないですか？	いいえ	はい
④食欲はありませんか？	いいえ	はい
⑤下痢をしていますか？	いいえ	はい
⑥頭痛や胸痛がありますか？	いいえ	はい
⑦関節の痛みはありますか？	いいえ	はい
⑧過労気味ですか？	いいえ	はい
10、今日の体力テストに参加する意欲は十分にありますか？	はい	いいえ
11、上記の質問以外に参加できない理由がありますか？ 「はい」の方は理由を記載してください。 理由：	いいえ	はい

規定本数（該当に○印）	56 本	66 本	76 本	86 本	97 本
-------------	------	------	------	------	------

評価（講師が○で記入）	完走	棄権、失格
-------------	----	-------

※この用紙の提出をもって参加・合否の確認をします。必ず提出してください。