

20m シャトルラン

- ・長く運動を持続する力を測ります。
- ・同じ速さで走り続ける力やリズムに合わせた速度調整力、あきらめない気持ちが大切です。
- ・バスケットボールやサッカー等の試合で最後まで、力を出し続けられるようになります。

測定 【実施回数1回】テスト用音源に合わせて実施し、2回続けて間に合わなかった前の回数が記録になる。

1 測定前の準備運動

- ・体を動かし、十分に温めておく。
- ・ストレッチを行い、全身をほぐしておく。
- ・レベル1やレベル5等の速度に合わせて走り、速度の感覚をつかませておく。

2 場づくり確認

○準備物

- ・シャトルランテスト用音源
- ・20m間隔のライン
- ・記録用紙（バインダー等を使用するとよい）

○測定者・補助者の姿勢

- ・測定終了の条件を理解させ、1度間に合わなくても次に間に合えば続けられることを理解させておく。

測定者の様子

- ・事前に水分補給を行う。
- ・靴が滑らないように、靴の裏を濡れ雑巾で拭く。
- ・隣とぶつからないように間隔をあける。
- ・走る速度を体感させておく。

補助者の様子

- ・測定者の記録用紙に記入させる。
- ・全員が片側で測定しないように半分ずつに分かれて測定する。

測定者への声かけ

- ・滑らないように、靴の裏を濡れた雑巾で拭こう。
- ・電子音が鳴る時は、線の上において動き出すよ。
- ・「ドレミファソラシド」の音階を聞きながらリズムに合わせて走ろう。
- ・隣とぶつからないようにまっすぐ走ろう。

補助者への声かけ

- ・声を出して数えてあげよう。
- ・たくさん応援してあげよう。
- ・1度間に合わなくても次に間に合えば、続けられることを伝えてあげよう。

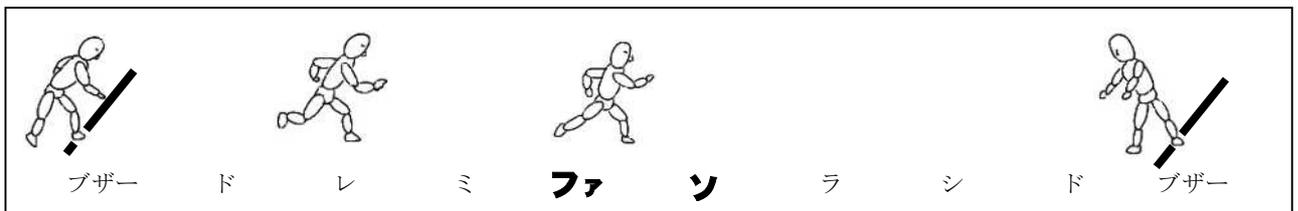
3 測定動作の確認（レベル1やレベル5等の速度に合わせて走ることで速度の感覚をつかむ。）

動きのポイント

- ・「ドレミファソラシド」のリズムを意識する。
- ・「ファ・ソ」で真ん中まで進むスピードを意識する。
- ・向かい側の線に行くスタートからの加速を意識する。
- ・疲れてきたら腕を振って、「がんばるぞ！」と気持ちを込める。

補助者のポイント

- ・他の測定者と協力して測定する。
- ・測定者に回数を伝えるように数える。
- ・みんなで応援をする。



動きへの声かけ

- ・ブザー音からの「ドレミファソラシド」のリズムを意識して走ろう。
- ・向かい側の線に行くスタートからの5歩くらいを意識して加速しよう。
- ・「ファ・ソ」で真ん中まで進むスピードで走ろう。
- ・折り返すときは、まっすぐ折り返そう。
- ・疲れてきたら腕を振って、腕振りも使って「がんばるぞ！」と気持ちを込めて走ろう。