

横須賀市消防局 消防職員採用試験「体力試験」実施要領

【反復横とび】

1 準備

床に下図1のとおり、3本のラインを設定する。

中央ラインと左右のラインの幅は 100 cmとし、実施者は中央ラインをまたいで待機する。この際、中央ラインと体の中心を合わせることにする。

2 動作

「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップする。以後、終了まで動作を繰り返す。(下図2のとおり)

3 規定

- (1) 実施者全員が揃った時点で開始する。
- (2) 実施時間は 30 秒とし、開始及び終了は職員の合図によるものとする。
- (3) 実施回数は1回とする。

4 記録

- (1) 回数は、職員が記録する。回数のカウントは、左右のラインいずれか片方を越すか、または踏むことで1回とする。終了時の回数を記録とする。

5 注意事項

次の場合は、回数としてカウントしない。

- ・左右外側のラインを踏まなかったり、越えなかったとき。
- ・中央のラインをまたがなかったとき。

図1

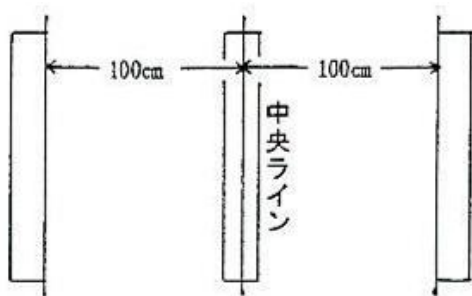
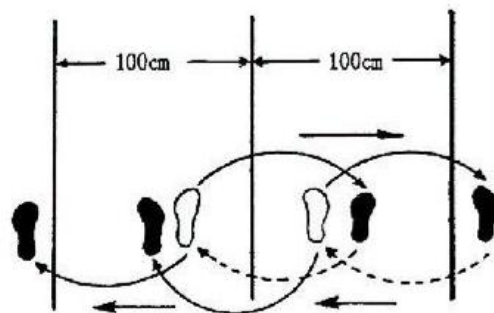


図2



【懸垂】

1 準備

- (1) 握り幅は、肩幅くらいに開く。
- (2) 握り方は「**順手**」とし、親指でしっかりと握り、バーにぶら下がる。

2 動作

- (1) 上げる時は、あごがバーを越えるようにする。
- (2) 下げる時は、肘がまっすぐになるまで腕を伸ばす。

3 規定

- (1) 実施者全員が揃った時点で開始する。
- (2) 実施間隔は**3秒に1回**とし、職員の間合によるものとする。
- (3) 3秒間隔で間に合わなかった場合、次の合図で正しい動作で間に合い、遅れを解消できれば、継続することができる。ただし、この対応は**1度のみ**とする。
- (4) 実施回数は1回とする。

4 記録

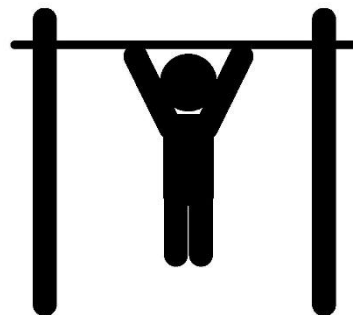
- (1) あごがバーを越えた回数のみカウントし、職員が記録する。
- (2) バーから手が離れた時点、2回連続で3秒間隔に間に合わなかった時点、及び職員が実施終了と判断した時点での回数とする。

5 注意事項

下肢の反動は、懸垂台が転倒する可能性があり、怪我のリスクがあるため、注意すること。



順手



【腕立て伏せ】

1 ポジショニング

- (1) 乳頭を結んだ線上に手のひらが位置するように地面につく。
- (2) 両手の中指の指先を、指定したラインに合わせる。
- (3) 両足は、肩幅以下の間隔とする
- (4) フェイスタオルを顔の下に置く。

2 動作

- (1) 肘を曲げ、上体を下げた際に、あごをフェイスタオルにつける。
- (2) あごをフェイスタオルにつけた後は、肘がまっすぐになるまで腕を伸ばす。
- (3) 肩から足首までを概ね一直線になるように姿勢を維持したまま実施する。

3 規定

- (1) 実施者全員が揃った時点で開始する。
- (2) 実施間隔は **2秒に1回** とし、職員の合図によるものとする。
- (3) 2秒間隔で間に合わなかった場合、次の合図で正しい動作で間に合い、遅れを解消できれば、継続することができる。ただし、この対応は **1度のみ** とする。
- (4) 実施回数は1回とする。

4 記録

- (1) あごをフェイスタオルにつけ、肘がまっすぐ伸びた回数のみカウントし、職員が記録する。
- (2) 腕立ての姿勢が崩れた時点、両手の中指がラインから離れた時点、2秒間隔で間に合わず、2回連続でできなかった時点、及び職員が実施終了と判断した時点での回数とする。



【上体起こし】

1 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を 90° に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 時間内で前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。

2 記録

- (1) 時間内の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。
ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は原則1回とする。

3 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

