

横須賀市消防局 消防職員採用試験「体力試験」実施要領

【20m シャトルラン】

1 方法

- (1) CD による音声に従って実施する。
- (2) 一方の線上に立ち、開始を告げる 5 秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で 1 音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。
- (4) 電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、次の電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (5) CD によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約 1 分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約 1 分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (6) CD によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または 2 回続けて次の電子音に間に合わず、どちらかの足で線に触れることができなくなったとき終了する。
- (7) 電子音からの遅れが 1 回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、継続することができる。

2 記録

- (1) 回数は、職員が記録する。
- (2) 終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2 回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

3 注意事項

実施前後に、ウォーミングアップ、及びクーリングダウン時間を設ける。



【懸垂】

1 ポジショニング

- (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、職員の合図によるものとする。
- (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

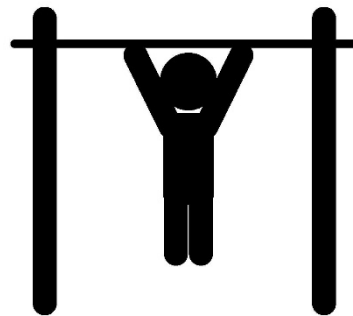
- (1) あごがバーを越えた回数のみカウントし、職員が記録する。
- (2) バーから手が離れた時点、2回連続で3秒間隔に間に合わなかった時点、及び職員が実施終了と判断した時点での回数とする。

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。

