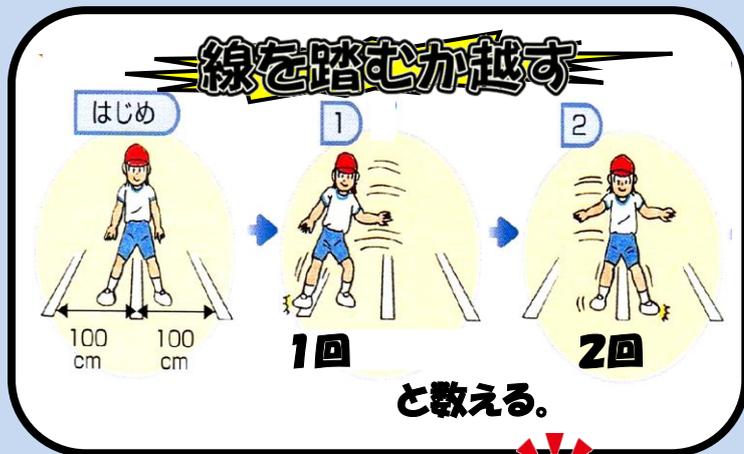


反復横とび



《測定方法》

① 20秒間実施して、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える。

② 2回実施してよい方の記録をとる。

※間をあけて測定する。

※外側のラインを踏まなかったり、中央ラインをまたがなかったりすると点数にならない。

測定時のポイント



測定方法をしっかりと理解する

測定方法で特に注意が必要なのはラインを踏むだけでよいのか、越さなければならないのかについてである。「ラインは踏むだけでよい」ので左右へのステップが大きくならないように注意が必要。



重心は低く、体の軸は常に真ん中

腰の上下移動と左右移動を最小限におさえ、床すれすれに横移動をする。

秘 究極は裸足



金



銀



銅



体力標準値(達成目標値)

5年生		6年生		7年生		8年生		9年生	
男子	女子								
44.46	42.35	47.53	44.92	49.22	45.45	52.94	47.35	55.52	48.14

単位:回