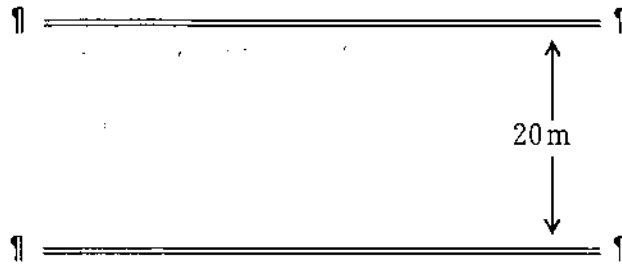


## 20mシャトルラン（往復持久走）

### 1 準備

テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー。20m間隔の2本の平行線。ボール4本を平行線の両端に立てる。



### 2 方法

- (1) プレーヤーによりCD（テープ）再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる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。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD（テープ）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。
- (5) CD（テープ）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回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、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、テストを継続することができる。

### 3 記録

- (1) テスト終了時（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。
- (2) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

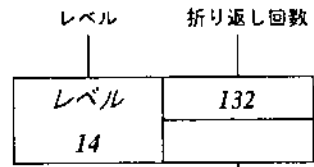
### 4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

# 20mシャトルラン (往復持久走)

# 記録用紙

レベル	1	2	3	4	5	6	7											
レベル	1																	
レベル	8	9	10	11	12	13	14	15										
レベル	2																	
レベル	16	17	18	19	20	21	22	23										
レベル	3																	
レベル	24	25	26	27	28	29	30	31	32									
レベル	4																	
レベル	33	34	35	36	37	38	39	40	41									
レベル	5																	
レベル	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51								
レベル	6																	
レベル	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61								
レベル	7																	
レベル	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72							
レベル	8																	
レベル	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83							
レベル	9																	
レベル	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94							
レベル	10																	
レベル	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106						
レベル	11																	
レベル	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118						
レベル	12																	
レベル	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131					
レベル	13																	
レベル	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144					
レベル	14																	
レベル	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157					
レベル	15																	
レベル	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171				
レベル	16																	
レベル	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185				
レベル	17																	
レベル	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200			
レベル	18																	
レベル	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215			
レベル	19																	
レベル	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231		
レベル	20																	
レベル	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247		
レベル	21																	



折り返すごとに、レ点を入れる。