

## 実施上の一般的注意

- 1 テスト実施前及び実施中には、被測定者の健康状態に十分注意し、事故防止に万全の注意を払う。

なお、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常(発熱、倦怠感など)を訴える者には行わない。

また、測定する側の責任者の指導のもとに、別紙の「健康状態のチェック」を用いて、体調・薬物治療中の病気のチェックを必ず行う。

  - ① 40歳未満の場合には、「健康状態のチェック」のうち、体調・既往症・薬物治療中の病気（Ⅰ及びⅡ）のチェックを必ず行う。
    - \*特に前夜から今朝にかけての睡眠状態のチェックは必ず行う。
    - \*朝食あるいは昼食をきちんと摂っているかどうかをチェックする。
    - \*何か当てはまる場合には、血圧測定、心拍数測定を行うと共に、医師の判断を受ける。ただし、30歳以上の男性では必ず血圧測定を行うこと。
    - \*可能な限り、医師が立ち会うことが望ましいが、看護婦、保健婦などが代行してもよい。
    - \*医師が立ち会っていない場合には、「健康状態のチェック」で体の具合が悪い点があれば、テストは延期あるいは中止させる。
    - \*薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。
  - ② 40歳以上の場合には、「健康状態のチェック」を必ず行う。
    - \*自覚症状のチェック、血圧測定、心拍数測定は必ず行う。特に胸痛などの胸部症状のチェックは注意深く行うべきである。
    - \*特に前夜から今朝にかけての睡眠状態のチェックは必ず行う。
    - \*可能な限り、医師が立ち会うことが望ましい。
    - \*医師が立ち会っていない場合には、「健康状態のチェック」で体の具合が悪い点があれば、テストは延期あるいは中止させる。
    - \*薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。
- 2 テストは定められた方法のとおり正確に行う。
- 3 テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
- 4 テスト場の整備、器材の点検を行う。
- 5 テストの順序は定められてはいないが、急歩、20mシャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
- 6 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。