

## 急歩（男子1500m，女子1000m）

### 1 準備

歩走路（トラック）、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

### 2 方法

いずれかの足が常に地面に着いているようにして、急いで歩く。

### 3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭，肩，手，足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1人に1個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定者が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (4) 実施は1回とする。

### 4 実施上の注意

- (1) 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。
- (2) 測定者は、被測定者が走ることがないように、また両足が一瞬でも地面から離れたら正しく歩くように指導する。
- (3) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (4) いたずらに競争したり、無理なペースで歩かないように注意し、各自の能力なども考えて歩くよう指導する。
- (5) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。