

## 反復横跳 (調整力)

### 測定の目的

反復横跳は、全身を使った側方への反復運動の素早さにより、敏捷性を測定する項目である。敏捷性とは、全身または四肢など、身体の一部を素早く動かすことによって、身体の位置移動や運動方向の変換を行うための能力であり、運動制御に関与するものである。

JISSでは、規定時間内に等間隔で平行に引かれた3本のラインをサイドステップでまたぐ動作を繰り返す形式の反復横跳を採用している。

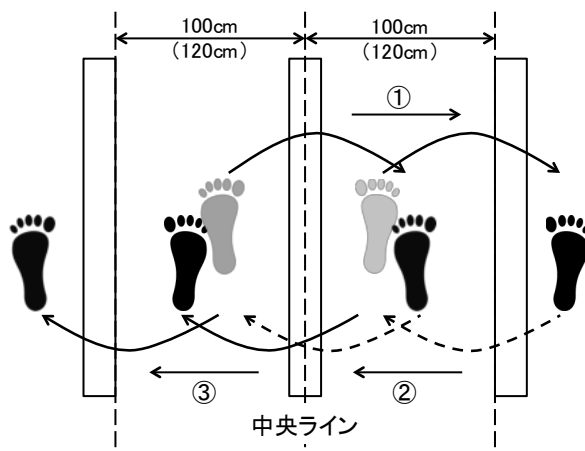
### 測定法

#### 1. 測定手順

文部科学省から提示されている新体力テスト実施要項(12~19歳対象、もしくは20~64歳対象)に準じて測定を行う<sup>1,2)</sup>。新体力テスト実施要項では100cm間隔で3本のラインを平行に引くこととされているが、JISSでは120cm間隔で行う場合もある(各競技団体と相談の上で決定)。なお、JISSではポリウレタンのサーフェス(陸上競技場のオールウエザートラックなど)もしくはフローリング(体育館の床など)の床上で実施している。

#### 2. 測定の準備

床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmまたは120cmのところには2本の平行ラインをひく。選手には、足がサイドラインを越えるか踏む必要があること、また、中央のラインをまたがないと得点にならないことを事前に伝えておく。



#### 3. 測定及び記録の方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側

のラインを越すか、または踏むまでサイドステップし次に中央ラインに戻り、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。この際にジャンプしてはいけない。これら運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える(例:右・中央・左・中央で4点)。テストを2回実施してよい方の記録をとる。なお、同一の選手に対して続けて行わせないこと。

#### 4. 実施上の注意

「サイドステップのリズムがわからない」、「足の運び方がわからない」など動きに不安がある場合は、集中して動くことができない。その場合は、測定の前にサイドステップの練習を必ず行わせる。体が理解するまでに時間がかかる場合もある。

動作の際、身体はできる限り上に浮かないようにして、横の動きを意識させる。横に動く範囲も最小限(白いラインをぎりぎり越えるくらい)に抑え、上体はセンターラインから離れすぎないように維持させる。

#### 測定データの評価・解釈に関する注意

1998年以前の「文部省・スポーツテスト」では、ラインの間隔を年齢に応じて100cmと120cmを併用していた。また、JOCがオリンピック派遣選手を対象とした過去の測定では120cmとしていた。比較対象として過去の資料を参照する場合はライン間隔を確認する必要がある。

#### 参照値

##### (1) 基礎データ

表1. 反復横跳び(100cm)

性別	カテゴリー	測定人数(人)	平均値	±	標準偏差	最大値	-	最小値
男	シニア	153	61	±	3	78	-	41
	ジュニア	31	59	±	3	64	-	48
女	シニア	169	55	±	3	71	-	46
	ジュニア	55	52	±	5	63	-	41

(単位:回)

表2. 反復横跳び(120cm)

性別	カテゴリー	測定人数(人)	平均値	±	標準偏差	最大値	-	最小値
男	シニア	146	52	±	3	61	-	39
	ジュニア	7	58	±	2	61	-	55
女	シニア	75	47	±	2	55	-	37
	ジュニア	18	47	±	3	52	-	40

(単位:回)

## (2) 5段階評価の基準

表3. 反復横跳び(100cm)

性別	男		女	
	シニア	ジュニア	シニア	ジュニア
評価5	69	67	63	65
評価4	66	64	60	60
評価3	63	61	57	55
評価2	60	58	54	50
評価1	57	55	51	45

(単位：回)

表4. 反復横跳び(120cm)

性別	男		女	
	シニア	ジュニア	シニア	ジュニア
評価5	60	63	52	55
評価4	57	61	50	52
評価3	54	59	48	49
評価2	51	57	46	46
評価1	48	55	44	43

(単位：回)

## 参考文献

- 1) 文部科学省. 新体力テスト—有意義な活用のために—. ぎょうせい, 2000.
- 2) “新体力テスト実施要綱：文部科学省”. 文部科学省ホームページ.  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/stamina/03040901.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm) (参照 2014-11-1)