

# 往復歩行テスト

10m を 3 分間で何往復できるか(測定は 1 回)

左回り, 右回りを 1 往復して回り方を決める

1. 準備運動と回り方を決めるために, 左回り, 右回りをそれぞれ 1 往復する
2. 用意, 「ハイ」の合図で 10m先の目標物に向かって歩き, 再びスタートに戻る往復歩行を 3 分間繰り返す. 走ったりしない
3. パートナーは何往復か数取器でカウントし, 3 分のブザーがなった時の距離を計測する. 記録は1m単位とする

往復数のカウントは毎回必ず確認する



|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 往復数 | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 距離  | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 | 300 | 320 | 340 | 360 |