

八尾市消防職員採用試験【体力試験説明】

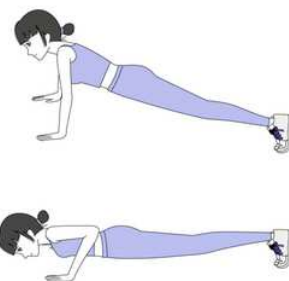
1 握力

- 測定前に人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調整してください。
- 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめてください。この際、握力計を振り回さないようにしてください。
- 測定は左右 1回ずつ実施します。



2 腕立て伏せ

- 『用意』の合図で『腕立て伏せ』の姿勢をとってください。このとき両手は『肩幅と同じ広さ』に開き、両足を揃えて、頭から脚が一直線になるように体を伸ばしてください。
- 『2秒に1回』のリズムで屈伸運動を開始します。このとき、『肘は90度以上』曲げて、顎がスポンジに接するようにしてください。
- リズムに合わせて屈伸していただきますが、途中で2回連続してリズムに遅れた場合または基準に達した場合は、そこでカウントを止めます。その際は、肩をたたいてお知らせします。逆にリズムに合わせず早く屈伸させた場合もカウントしません。特に、リズムより早く腕を伸ばさないようにしてください。



3 上体起こし

- マットの上に仰向けになり、両手を軽く握り、胸の前で両腕を組み、両膝を90度に曲げてください。
- 補助者は実施者の両膝をおさえ、固定してください。
- 『始め』の合図で、両肘と太ももがつくまで上体を起こし、素早くもとの姿勢に戻る動作をできるだけ多く、30秒間、繰り返してもらいます。
- 『やめ』の合図で、止まってください。
- 胸から腕が離れたり、脇が開いている場合は『腕』、背中がマットについていない場合は『背中』、肘が太ももについていない場合は『肘』、と試験官が声をかけますが、声を掛けられるイコールその回はカウントされていないということですので十分に注意してください。



4 長座体前屈

- 壁に背中とお尻をぴったりとつけ、両肘を伸ばしたままハンドルを手前に十分引きつけ、背筋を伸ばし、長座姿勢をとってください。
- この時、手のひらの中央付近が、測定器のハンドルにかかるように置いてください。
- 「始め」の合図で、両手をハンドルから離さずにゆっくりと前屈して、ハンドル全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせてください。このとき、膝が曲がらないように注意し最大に前屈した後にハンドルから手を離してください。



5 往復持久走

- 体育館の舞台側の線上に立ち、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してください。
- 一定の間隔（ドレミファソラシドがなった後）で1音ずつ電子音が鳴りますので、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てください。この動作を繰り返してください。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ようにしてください。
- 電子音の間隔は、初めはゆっくりですが、徐々に間隔は短くなりますので、できる限り電子音の間隔についていくようにしてください。
- 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します。なお、電子音からの遅れが1回の場合は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ます。
- 記録は、最後に触れることができた折り返しの総回数とします。
- なお、線に触れることができなかった場合、試験官が手を上げます。2回続けて線に触れることができなかった場合は、試験官から「○番、終了」と伝えられます。「○番、終了」と伝えられた受験者は試験を終了してください。
- 他の受験者との接触には十分に注意してください。もし、試験終了後に試験中の受験者と接触した場合は妨害行為として本日の試験全てが失格となる場合がありますので十分注意してください。

