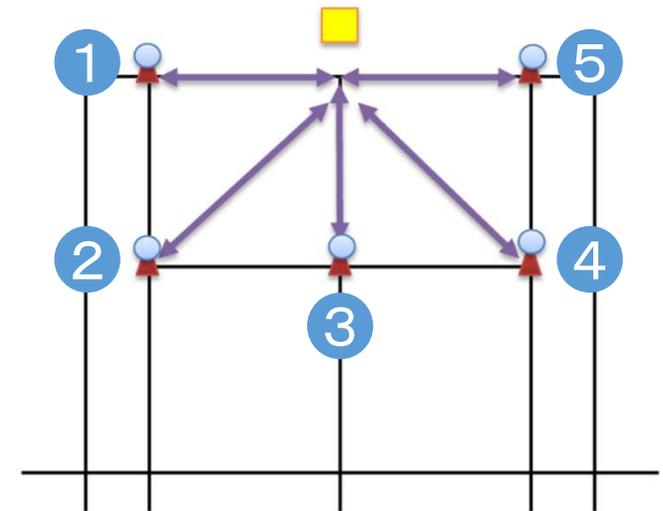


スパイダーtest (5方向走)

【方法】

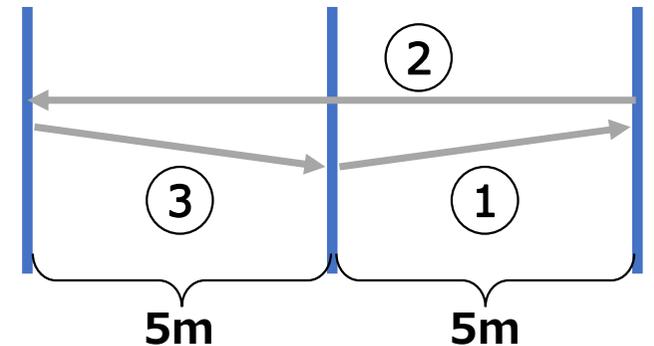
1. ボールを乗せたマーカを5ヶ所に配置する。
2. センターマークから50cm離れた場所にカゴを置く。
3. 実施者はスタート地点に立ち、スタートの合図で5ヶ所のボールを拾い、カゴにボールを置く。①～⑤または⑤～①の順番にボールを拾う。
4. ボールは投げずにカゴへ置き、全てのボールを集め終えたタイムを計測する。
5. 記録は1/100秒 (0.00秒) で記入し、2回実施して良い方を記録する。



プロアジリティtest

【方法】

1. 中央ラインから、左右それぞれに5mの間隔でマーカ―を置く。
2. 中央ラインの手前で構え、スタートの合図で走り出す。各マーカ―をタッチして切り返す。（左右どちらからスタートしてもよい）
3. 最初に5m、次に10m、最後に5mを走って中央のラインを越えたところまでのタイムを計測する。
4. 記録は1/100秒（0.00秒）で記入し、2回実施して良い方を記録する。



Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level.1

【方法】

1. 初めのシグナルに合わせてB地点からスタートし、次のシグナルまでにC地点を折り返し、その次のシグナルまでにB地点へ戻る。
2. ゴール後は、10秒間のインターバルの間にA地点までジョギングで移動しB地点へ戻る。
3. 合計2回、ゴールのシグナルに間に合わなかった時点で測定終了とする。
4. 2回目の警告終了時（B地点）までの結果を m（メートル）で記録する。

