

世界基準選手の発掘・評価テストの種目変更について

1. 発掘・評価テストの名称と種目変更

コントロールテストからコンバインテスト（複合テスト）

(別添 JBLSF ボブスレーCombine Test Scoring Table 男子・女子 参照)

2. 実施種目

現行

20m,60m,立ち五段跳び,ベンチプレス,スクワット

変更後

15m,30m,45m,30m加速走,ボードジャンプ(立ち幅跳び),砲丸フロント
投げ(ショートトス),ハイクリーン、スクワット(3RM)

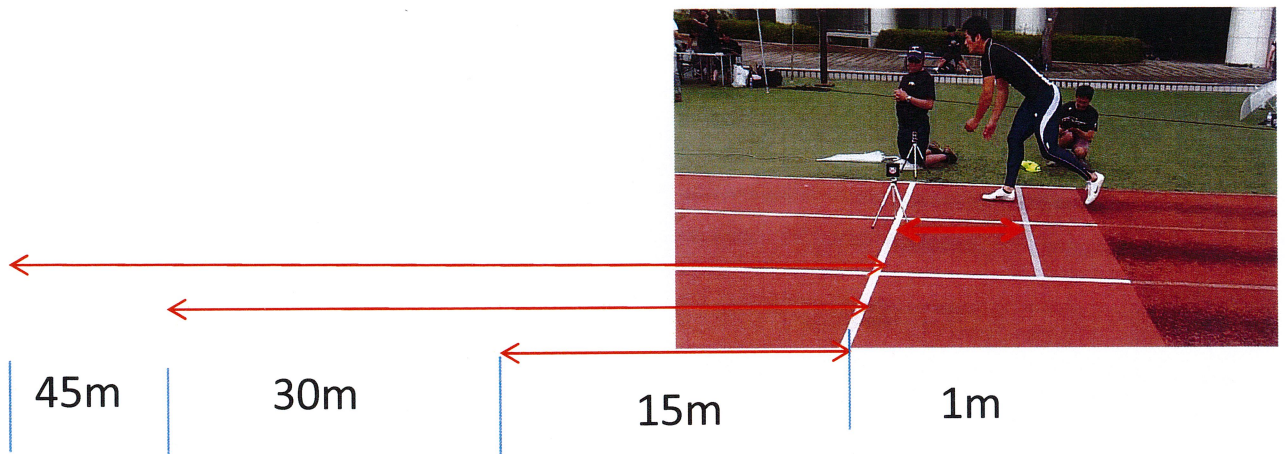
3. 測定方法

①45m走:1回の疾走で次の区間タイムを光電管で計測

0m-15m, 0m-30m, 45m-15m (30m 加速タイム)

スタート位置 0m 光電管から後方に1m下がったライン以内からスタートする。

スタート時は両脚、片脚どちらでもよい



ファールとなる行為

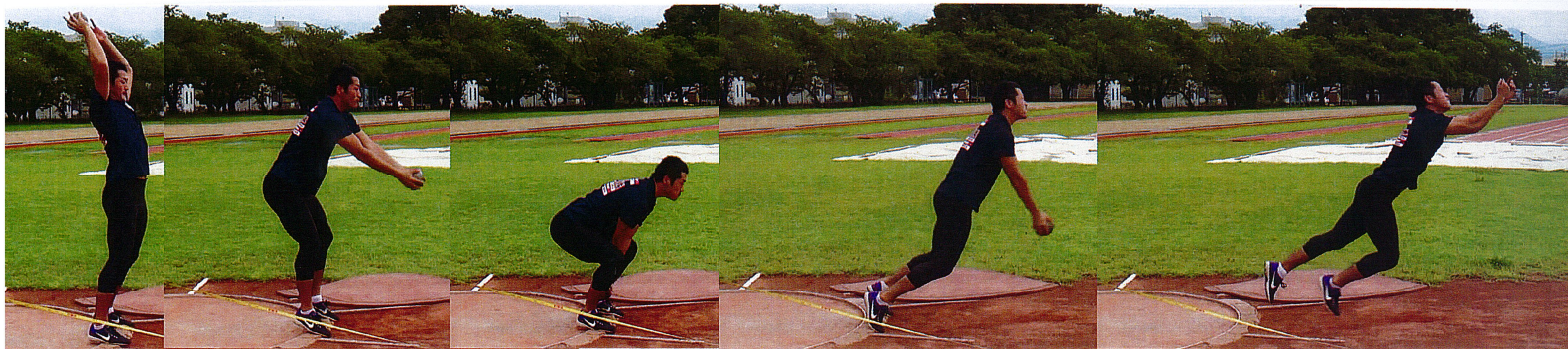
後方のラインを踏む

1m 区間内にセットした脚がスタート時地面から離れる

②立ち幅跳び: ポブスレーのスタート板を模した板から跳躍する。

③砲丸フロント投げ(ショートス): 図に示すように砲丸を両手で保持
男子 7.26kg、女子 4kg

ポブスレーのスタート板を模した板の上に肩幅程度に脚を開いて立つ
助走をつけず反動を付けてできるだけ遠くに投げる
リリースまでに左右の脚が地面についてならない



④ハイクリーン: 足の前におかれたバーベルを、手のひらを下向きにしてバーを握り、両肩程度に開きスクワットでプラットフォームから肩の高さまで単一動作で持ち上げる。

バー鎖骨上か乳首より上の胸の位置にセットできた重量を計測。

(バーは男子 20kg、女子 15kg を使用) 計測は 3 回実施し最高値を代表値とする。

設定重量は 2.5kg 単位とする。

⑤スクワット(3RM): 3 回連続して拳上できる重さを測定し評価する、膝関節の大腿骨が床と並行になるまで屈曲することが必要。