

平成30年度 リュージュ競技 コントロールテスト 実施要項

1. 開催日時

平成30年9月2日（日） 9時30分開始

2. 場所

長野：長野市ボブスレー・リュージュパーク（スパイラル）

3. 連絡先

（公社）日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟 事務局

〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1 岸記念体育会館内

Tel.03-6804-9437 Email: info@jblsf.or.jp

4. スケジュール

9時30分～	会場集合
9時45分～	コントロールテスト 午前の部
12時00分～	昼食
13時00分～	コントロールテスト 午後の部
17時00分	解散

5. 実施内容

A 実施種目及び順序

ジュニア（中学生まで）

<午前の部>

- 1 立ち幅跳び
- 2 背筋30秒
- 3 ストレッチポールスクワット
- 4 上体起こし30秒
- 5 腕立て伏せ30秒

<午後の部>

- 6 50m走
- 7 反復横跳び
- 8 長座体前屈
- 9 シャトルラン

シニア（高校生以上）

<午前の部>

- 1 メディシンボール投げ
- 2 長座体前屈

3 首（負荷有り）

- 4 懸垂

<午後の部>

5 パワークリーン

6 背筋30秒(負荷有り)

7 ストレッチポールスクワット

8 ベンチプレス

9 上体起こし60秒

B 実施方法

<反復横跳び> 対象：ジュニア

ラインを平行に3本引き(間隔1m)、中央ラインをまたいで立ち、始めの合図でサイドステップして試技を開始。20秒間にラインを超えられる回数を測定する。ジャンプは禁止。

(右、中央、左、中央で4回)

男子は63回以上で100点、28回以下で0点。女子は53回以上で100点、25回以下で0点。

<腕立て伏せ> 対象：ジュニア

30秒間にできる最高回数を測定する。仰向けの姿勢で両手は肩幅より手一つ分広くかまえる(スタートバーと同じ幅で試技を行う)。体は反らせることなく顎が地面につくところからひじが伸びきるところで1回とする。1回試技。

男子は35回、女子は25回で100点満点。

<パワークリーン> 対象：シニア

1回挙げられる最大重量の測定。3回の試技が認められる。直立し、手首を返し静止したら成功。

男子計算自重の1.8倍重量を挙上して満点。女子は計算自重の1.5倍を挙上して満点。(日本ウェイトリフティング協会、2005日本ジュニア選手権結果、挙上重量の平均体重倍数を参考)配点は150点。

<ベンチプレス> 対象：シニア

1回挙げられる最大重量の測定。3回の試技が認められる。試技中ベンチから腰を離してはいけない。足を動かしてはいけない。反動を使わない。男子計算自重の1.8倍重量を挙上して100点満点。女子は計算自重の1.1倍を挙上して満点。(日本パワーリフティング協会、全日本標準記録の平均体重倍数を参考)

<懸垂> 対象：シニア

鉄棒に下がった状態で肘を伸ばし、あごが鉄棒の上に出るまで肘を曲げる。15秒間にできる最高回数。1回試技。男子15回、女子8回で100点満点。

<首> 対象：シニア

平なベンチの上に首だけ出した状態で仰向けになり、男子は12.5kg、女子は10kgの重りを頭に吊るして時間を測定する。60秒で100点。

<メディシンボール投げ(後方投げ)> 対象：シニア

男子3kg(直径?cm)女子は2kg(直径25cm)のメディシンボールを後方に向かって投げ、飛距離を測定する。

男子は17m以上で150点、5.7m以下で0点

女子は13m以上で150点、4m以下で0点



<立ち幅跳び> 対象：ジュニア

平地で2回試技し、良いほうの成績を取る。

男子265cmで150点、150cm以下で0点

女子210cmで150点、117cm以下で0点。

<長座体前屈> 対象：ジュニア、シニア

新体力測定の要領で2回試技し、良いほうの成績を取る。男女とも70cmで100点満26cm以下で0点。

<上体起こし> 対象：ジュニア、シニア

仰臥姿勢から膝を直角に曲げ指定秒間にできる最高回数（肩甲骨が接地し、肘・膝がつく位置までが有効範囲、後頭部で手を組む）1回試技。

ジュニアは30秒に出来る回数を測定。男は35回、女は29回で150点。

シニアは60秒に出来る回数を測定。男女とも60回で満点。配点は100点。

<シャトルラン> 対象：ジュニア

男子125回で100点、25回以下で0点。

女子88回で100点、14回以下で0点。

仔細は後述

<背筋> 対象：ジュニア、シニア

30秒間にできる最高回数を測定する。腹這いの姿勢でベンチ等から上半身を乗り出し補助者に下肢を支えてもらう。後頭部で手を組み、上半身を90度に曲げた姿勢から0度まであげる。1回試技。

■ジュニア 男女とも40回で100点満点。

■シニア 体重の10%（小数点以下は四捨五入）の負荷を後頭部に持ち試技を行う。男女とも40回で100点満点。

<50m走> 対象：ジュニア

スタートはスタンディングでもクラウチングでも可。土の上で測定を行う。1回試技。

男子は6.6秒以下で100点、9.8秒以上で0点。女子は7.7秒以下で100点、11.3秒以上で0点となる。

<ストレッチポールスクワット> 対象：ジュニア、シニア

ストレッチポール（直径〇〇cm）上でスクワット10回行いタイムを測定する。ストレッチポールから落ちたら1回5点の減点とする。3回試技。

男女共に10秒で100点、30秒で0点となる。



C 得点

ジュニア

100点満点7種目、150点満点2種目とし合計1000点を満点とする。

シニア

計算重量は男子72.6kg以下については基本体重を72.6kgとして換算。72.7kg以上は実測体重を用いる。女子は基本体重を66.6kgとし、66.6kg以上は実測体重を用いる。

100点満点7種目、150点満点2種目とし合計1000点を満点とする。

■ 20m シャトルラン（往復持久走）の測定



走者一人に一人の記録者をつけ、折り返しの総回数を記録する。開始をつける5秒間のカウントダウン（秒読み）のあとの電子音によりスタートする

次に電子音が鳴るまでに20m先のラインまで走る。

電子音より前にラインに達したときは、向きを変え待ち、電子音がなった後、走り始める。

準備 テスト用テープまたはCD、再生用プレーヤー、20m間隔の2本の平行線、旗つきポール4本

① 一方のラインに立ち、テストの開始をつける5秒間のカウントダウン（秒読み）のあとの電子音によりスタートする。

- ② 走り始めると一定の間隔で一音ずつの音が鳴る。次に電子音が鳴るまでに20m先のラインにふれて向きを変え、次の電子音が鳴るまでにスタート地点に戻らなければならない。この動作をくり返す。
- ③ 電子音より前にラインに達したときは、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後、走り始める。
- ④ 設定された電子音ははじめはゆっくりだが、1分ごとに間隔が短くなる。できる限り電子音についていくようにする。
- ⑤ 電子音の設定速度を維持できなくなり、走るのをやめたとき、または、2回連続してどちらかの足でラインにふれることができなくなったとき、テストを終了する。 *電子音からの遅れが1回るとき、次の電子音に間に合って遅れを解消できればテストを継続できる。

記録

- ・テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録する。

注意

- ・電子音の鳴るときは、どちらかのライン上にいなければならない。 ・電子音についていけなくなったら、自発的に退く。
- ・測定する人は、健康状態に十分注意する。
- ・この種目は体力測定の最後に行う。
- ・実施前後に、ゆっくりとした運動によるウォーミングアップおよびクーリングダウンを行う。