

20mシャトルラン（往復持久走）実施方法

1 準備

テスト用CDまたはテープおよび再生用プレーヤー・20m間隔の2本の平行線。

※ ポール4本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- (ア) プレーヤーによりCD（テープ）の再生を開始する。
- (イ) 一方の線上に立ち、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する。
- (ウ) 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。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る。この動作を繰り返す。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。
- (エ) CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (オ) CD（テープ）によって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、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、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る。

3 記録

- (ア) 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とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかつたときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- (イ) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

4 実施上の注意

- (ア) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴るときには、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (イ) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分行う。
- (ウ) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンを行う。
- (エ) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせておく。
- (オ) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまう恐れがあるので、走行場所から離して置く。
- (カ) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病および傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や、実施が困難と認められる者については、テストを実施してはならない。