

# 2023 年度 身体能力測定 実施要領

2022 年 12 月 20 日 公示

日本レーザークラス協会 強化委員会

## 1. はじめに

2009年3月のISAFユースワールド代表選考会から導入を開始した身体能力測定は、現在まで継続的に各選考会、合宿等において実施してきました。近年においては選考大会の最終戦であるJOCにて実施しており(2020年及び2021年については新型コロナウイルス感染抑止の為中止)、現在までの実績から体力的要素の重要性が理解され、基礎的体力の向上に有効な効果を生み出してきています。このことから、2023年度についても身体能力測定を実施します。測定項目、評価方法については2022年度からの変更点はありません。2023年度の身体能力測定会は2022年度と同様、江ノ島ヨットハーバーにて開催予定の日本レーザークラス協会主催のトレーニング・キャンプの中で実施予定です。

## 2. 測定項目について

身体能力測定は、ユースからナショナルチームまでの一貫性を図るため、成長期である対象選手の特性を考慮し、自重での負荷を使用した測定項目を採用しました。

## 3. 測定項目と設定根拠

### 【文部科学省新体力測定に準ずるもの】

持久走→50-60分のレースを戦い抜くためには、持久的能力が必要である

腹筋→ハイクアウトの主動筋として必要である

また、腰痛の対策として腹筋の強化は重要である

反復横とび→敏捷性はセーリングにおける基本技術に必要である

握力→シート、ティラー、コントロールロープの調整に必要な基礎的要素である

### 【競技特性を考慮し採用したもの】

懸垂→上腕の牽引力はシート、ティラー操作に必要である

また、安全面においても自体重を上腕で支えることが必要である

大胸筋テスト 腕立て伏せ→上体の筋量はハイクアウトにおけるモーメント力向上に必要である

## 4. 評価方法

評価方法について、各測定項目において基準を達成したかどうかで加点を行います。

測定項目毎に、

- ・最低限、達成することが求められる基準をクリアした場合は、1点を付与
- ・非常に高いレベルで基準を達成した場合は、3点を付与
- ・上記中間点に2点を付与

としています。具体的には、以下の各項目の得点表をもとに点数を算出します。項目毎の得点を合計したものを、身体能力測定のランキングポイントとして直接付与します。

## 5. 評価基準

### 身体能力測定得点表(2022年12月現在)

性別	得点	シャトルラン 20m	反復横とび	腹筋	斜懸垂	腕立て伏せ	握力
男	3点	120回	—	70回	25回	50回	—
	2点	110回	65回	60回	20回	35回	—
	1点	100回	60回	50回	15回	25回	55kg
	0.5点	90回	55回	45回	10回	15回	50kg
女	3点	100回	—	60回	20回	35回	—
	2点	90回	55回	50回	15回	25回	—
	1点	80回	50回	45回	10回	15回	40kg
	0.5点	70回	45回	40回	5回	10回	35kg

\*測定当日の天候及び参加人数等の状況により、実施しない項目が発生する可能性がある

(得点例)

		シャトルラン 20m	反復横とび	腹筋	斜懸垂	腕立て伏せ	握力	合計
男 (Rad)	A	120回	66回	62回	25回	27回	53kg	
		3点	2点	2点	3点	1点	0.5点	11.5点
女 (4.7)	B	78回	50回	46回	12回	25回	42kg	
		0.5点	1点	1点	1点	2点	1点	6.5点

## 6. 問合せ先

本件についての質疑等については、日本レーザークラス協会強化委員会あてメールもしくはFAXにて問い合わせ願います。

日本レーザークラス協会強化委員長 佐々木共之

電子メール アドレス : [ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp](mailto:ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp)

FAX : 0467-76-1052

## 7. 測定要領

### 7.1. 全身持久力：20m シャトルラン

#### 【目的、確認ポイント】

レースを通じて、集中力を維持するための全身持久力。

#### 【準備】

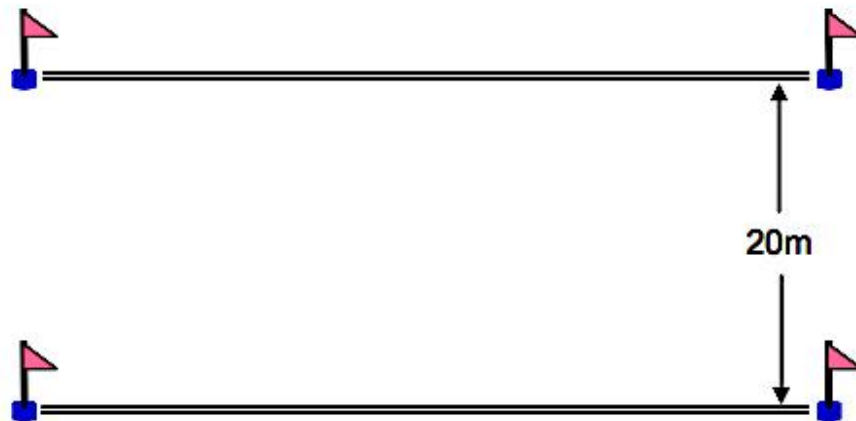
テスト用CDまたはテープ、再生用プレーヤー、20m間隔の2本の平行線

#### 【方法】

- (1) プレーヤーによりCD(テープ)再生を開始する。
- (2) 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。
- (3) 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、電子音があった後に走り始める。
- (4) 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。
- (5) 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。

#### 【記録】

テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの走回数を記録とする。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くなったときには、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。



## 7.2. 俊敏性：反復横とび（20sec）

### 【目的、確認ポイント】

- (1) 俊敏性、および素早い身のこなし
- (2) 動きの左右差

### 【準備】

ストップウォッチ。中央ラインとその両側 100cm のところに 2 本の平行ラインを引く。

### 【方法】

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で左側(右側)のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし(ジャンプしてはいけない)、次に中央ラインに戻り、さらに右側(左側)のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップを20秒間繰り返す。測定場所は、滑りにくい場所にて実施する（土などの滑りやすい場所は避ける）。

測定実施回数は2回行う（20sec×2）。

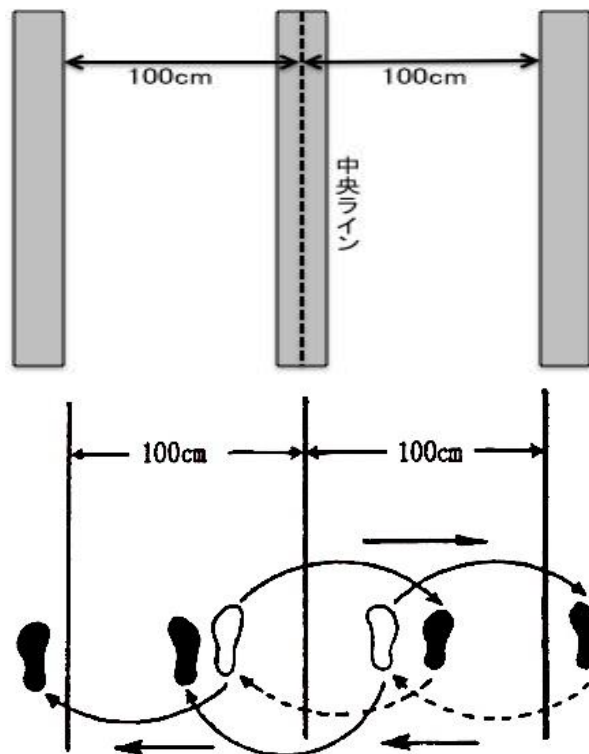
### 【記録】

上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに 1 点を与える(例：右、中央、左、中央で 4 点になる)。20秒での各記録を計測する。スタート時の中央ラインはカウントに含まない。  
2回実施した記録のうち良い方を記録として採用する。

計測員は、2名にて実施する。（時計計測係1名、20秒の計測係1名）

以下の場合、無効点とする。

- ・外側のラインを踏まなかったとき、または越えなかったとき。
- ・中央ラインをまたがなかったとき。



### 7.3. 筋力：膝伸展腹筋

#### 【目的、確認ポイント】

腹筋等（腸腰筋、腹筋群）の持久力

#### 【準備】

ストップウォッチ

#### 【ポジショニング】

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を 90 度に保つ。
- (2) あごを引き胸元に付ける。
- (3) 足かかと部分が常に接地した状態で実施する。
- (4) 補助者なし。

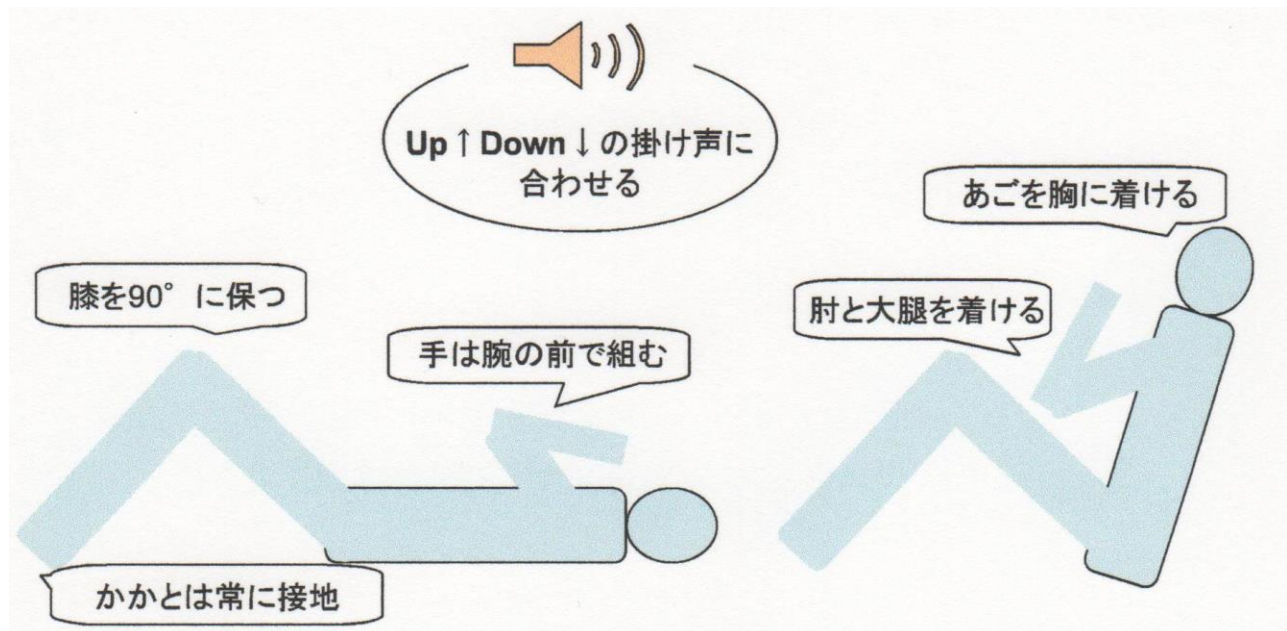
#### 【動作】

- (1) 「Up」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。  
「Down」の合図で、上体を下げる。
- (2) その際、反動は付けないで実施。

#### 【記録】

疲労困憊に至るまでの回数を記録する。

\*2 秒間隔で屈曲・伸展が行われる、最大回数を測定



## 7.4. 筋力：斜懸垂

### 【目的、確認ポイント】

広背筋、上腕二頭筋等の筋持久力

疲労困憊時における、引き動作の左右差

### 【準備】

鉄棒、ストップウォッチ、足の補助台

### 【ポジショニング】

- (1) 握り幅は、肩幅より広く取る。
- (2) 腕を伸ばしバーにぶらさがり(順手で持つ)、腕と体幹の角度を90度にする。
- (3) 両膝は肩幅に開いて伸ばし、身体を真っ直ぐに保持する。

### 【動作】

- (1) 肘関節最大屈曲時にアゴがバーを越えるようにする(タッチでも良い)。
- (2) その後、肘関節最大伸展を行う。

### 【規定】

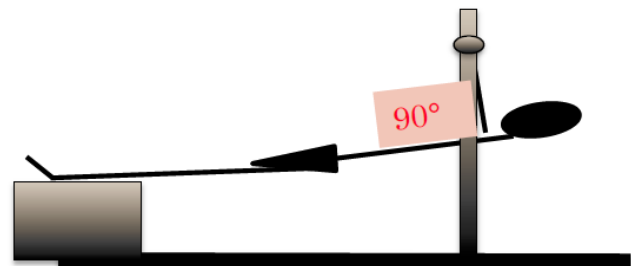
- (1) 屈曲伸展は、各1秒間隔で行う(掛け声により指示)。「Up」で上腕屈曲を行い、バーを越えた後「Down」で完全伸展を行なう。
- (2) 下肢の反動は使わない。
- (3) バーを越えてアゴがバーにタッチ(タッチした)回数のみカウントする。

### 【記録】

疲労困憊に至るまでの回数。

以下の場合は無効とする。

- ・テンポに2秒以上遅れた場合は終了とする。
- ・身体が一直線に保持できず腰が屈曲したとき。
- ・アゴがバーにタッチできなかったとき。



※足に台を乗せて高さの調整をしても構わない

## 7.5. 大胸筋テスト(腕立て伏せ)

### 【ポジショニング】

- (1) 乳頭を結んだ線上に手のひらが位置する。
- (2) つま先は地面につける
- (3) 膝を着け、手を着けた状態で最大屈曲時の肘関節が 90 度になるよう手幅を調整する。
- (4) 上腕は体側から離す。
- (5) 上体と下体は直線状に維持。
- (6) 上体を下げた時に、あごが当たるようにパッドを置く。

### 【動作】

- (1) 肘関節最大屈曲時にあごをパッドにつける。
- (2) その後、肘関節最大伸展を行う。
- (3) 上体と下体は直線状に維持したまま行う。

### 【規定】

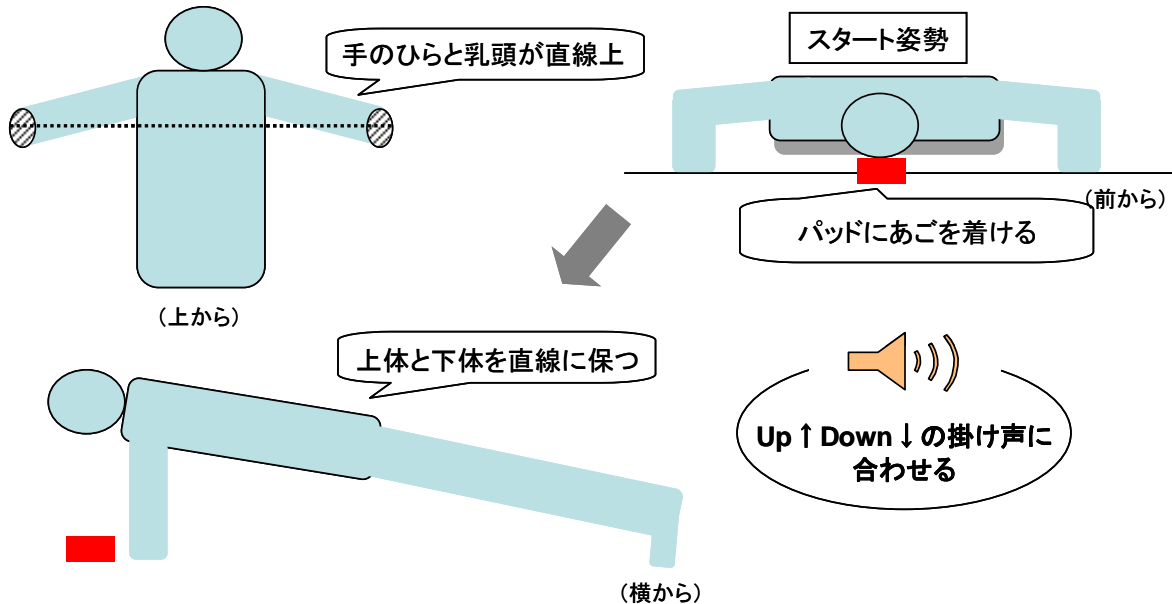
屈曲伸展は一定リズム (おおむね 2 秒に 1 回) で行う (掛け声により指示)。

### 【記録】

疲労困憊に至るまでの回数を記録する。

\*実施リズムに 2 回連続遅れた時点で終了とする。

\*屈曲・伸展動作をアップ・ダウンの掛け声で行う (2 秒間隔で屈曲・伸展が行われる)  
屈曲時のあごの接地位置にパッドを置く





## 7.6. 握力

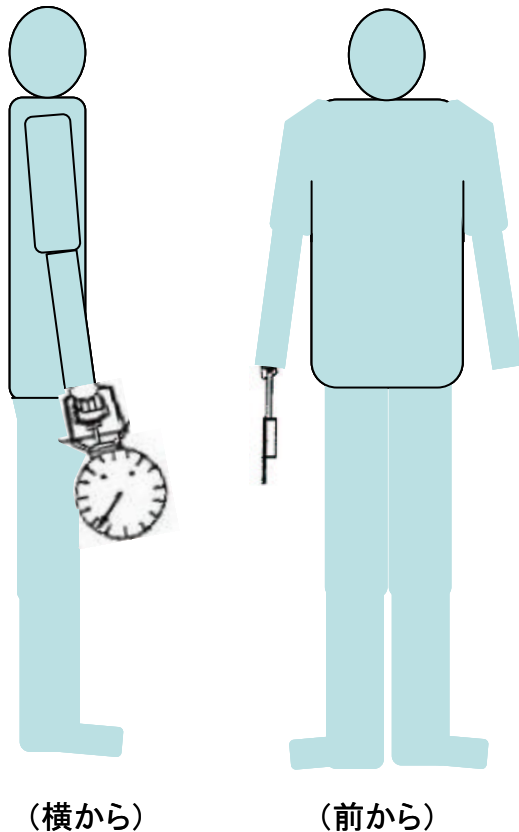
【準備】  
握力計

【方法】

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、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節する。
- (2) 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る。この際、握力計を振り回さないようにする。

【記録】

- (1) 左右交互に実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右の平均の記録。



以上