

体力検定の正しい実施要領①

皆さんの部隊では、体力検定を正しい実施要領で行っていますか？

体力検定は、自衛官に必要な運動能力を測定・評価することにより、部隊および個人の体力現況を明らかにして、訓練管理の資とすることを目的としています。

当然のことながら、正しい実施要領で行っていないのであれば、そのデータを「資」とすることはできません。

現に間違った実施要領で行っていた結果：

体育学校の「曹体育課程」に入校する隊員に、着校前の事前調査で体力検定の結果を聞くこと、入校基準(曹体・五級以上、曹専・四級以上)に達しているが、いざ着校し、素養試験(体力検定)を行うと、「六級」、「級外」で原隊復帰という隊員が毎期います。「体育学校の体力検定は厳しい」、「体育学校式体力検定」などと言われますが、あくまでも基準に基づいた体力検定を行っています。

そこで今回は皆さんに再度認識していただくために、特に間違った解釈で実施しがちな「懸



垂・腕立て伏せ・腹筋」の正しい実施要領について紹介します。

懸 垂

- 屈伸の速度は三秒に一回とする。

- 屈伸が継続できなくなったときに終了する。また、屈伸の速度が著しく(二回以上)遅れたときも終了とする。

三秒に一回で実施(図1)

「屈伸の速度は三秒に一回とする」が前提なので、三秒に一回

