

シャトルスタミナ

【測定方法】

- 1) コートの横方向を利用し、ネットの横に巻尺を伸ばした10mの距離を用意する。
そして、巻尺の上に1m間隔に11個のボールを置く（走行距離の計測の目安）。
走行距離の目安とは別に同上にあわせて10mの距離をとりその両端に2個のボールを置く。
- 2) 出発合図員は以下のコールをおこなう。
用意→始め→1分経過→2分経過→残り30秒→10秒前→やめ
- 3) 被測定者は、出発合図員の「用意→始め」の合図で走り始め、2個のボールの間を往復する。3分間経過した時の「やめ」の合図まで、できるだけ多くの距離を走る。走るのが苦しい場合は歩いてもよい。また、「やめ」の合図ですぐ止まらず、その場かけ足を続ける。
- 4) 計測員は「止め」の合図のあった地点を確認して、3分間の走行距離を計算する。
- 5) 計測単位はmとし、m未満は切り捨てる。1回実施してその記録をとる。

【準備】ストップウォッチ1個、巻尺1個、テニスボール11個と2個

【注意】各ボールの回り方については、右回り、左回り、8字回りのどの方法でもよい。

【補助者】2名（出発合図員と計時員1名、記録と計測員1名）

