

**(1) 体カテスト前日までに**

- ① JBA 審判体カテスト様式一覧 (PDF) を受講生に確認してもらうため事前にメールで添付送付。
- ② 医師・看護師・救急救命士など医療従事者の配置にご理解とご協力をよろしくお願い致します。
- ③ AED 等、救急救命器具の設置場所事前確認。(体カテスト会場への移動可否についても確認)
- ④ 体カテスト様式 1【体カテスト実施要項】様式 4【傷病・事故報告書】および様式 5【倒れている人を見たら】を当日主催者用に印刷。
- ⑤ 体カテスト様式 2【緊急対応カード】の確認記載事項に記載し、当日主催者用に印刷。
- ⑥ 体カテスト様式 3【自己診断票・参加同意書】の受講人数分+@を印刷。(裏面に様式 1 の印刷にご協力を)

**(2) 当日 (体カテスト開始前までに)**

- ① 救急車誘導のための通道の確保  
(校門や通用門の鍵など、救急車を会場施設に誘導するために必要なものを準備してください)
- ② 体育館の室温、換気、照明等に十分配慮し、安全管理を徹底ください。
- ③ 体カテスト様式 3【自己診断票・参加同意書】を受講者が記載→**主催者および医療従事者のチェック**  
※自己診断票・同意書未記入の方、体調がよくない方は参加させないでください
- ④ 参加者が走りやすい服装 (靴を含む) かどうかチェックしてください。

**(3) 当日 (体カテスト実施での注意事項)**

- ① 使用するコートの広さを考慮して人数を調整し、隣の人とは「両手を広げてもぶつからない程度」の距離を確保。
- ② テスト開始前と終了後の運動 (約 10～15 分程度)、水分補給をしっかり行ってください。
- ③ それぞれのタッチライン上に評価員を配置し、失格についてしっかり判断をし、決して無理させないでください。
- ④ 参加者に遅れが出る以前でも「異常」が見られた場合は、即座に中止させてください。

**(4) 当日 (体カテスト実施)**

- ① 20 メートルのコースを止まることなく往復する方法で行ってください。
- ② スピードは、時速 8.5km から始めて、1 分ごとに時速 0.5km 速くなります。
- ③ ブザー音と同時にラインを踏み、ターンしてください。その際、早すぎても遅すぎてもいけません。
- ④ ブザー音に合わせ、全員が「横一列」で整然と一定の速度で走ってください。ラインの手前でスピードを調整したり、ターン直後にスピードを上げたり、中間地点で速度を調整したりしないでください。

**(5) 年齢別合格基準 (時間と距離)**

年齢		分	1分あたり	総本数	1分あたりの距離 (m)	総距離 (m)
男性	女性					
	41歳以上	7	9	56	180	1,120
50歳以上	30歳～40歳	8	10	66	200	1,320
41歳～49歳	29歳以下	9	10	76	200	1,520
40歳以下		10	10	86	200	1,720
国際審判/男性		10	10	86	200	1,720
国際審判/女性		8	8	66	200	1,320

**(6) 評価**

- A: 上記 (4) (5) の事項を遵守して、時間内で完走した場合
- B: 棄権・失格 ■ ラインタッチが 2 回連続で遅れた場合は、その時点で「失格」とする。  
■ 約 2 メートル遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
- C: 不参加

**(7) その他**

- ① 「自己診断票・参加同意書」は個人情報保護の観点から体カテスト終了後参加者へ返却してください。
- ② 上記理由のため、参加者の評価は主催者が別途取り纏めてください。
- ③ 本テストの参加に際して、個人保険や団体保険に加入する事が望ましいです。