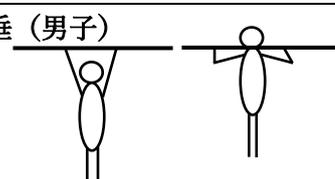
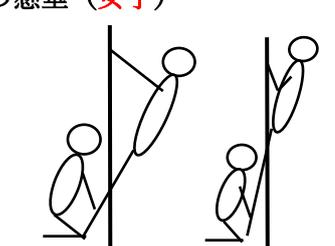
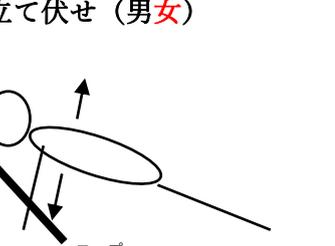
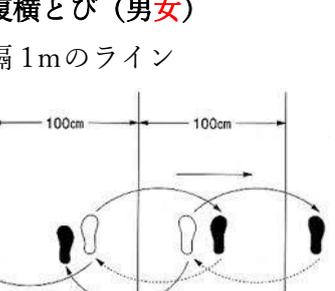


●採用試験時注意事項

- ・試験当日は、マスク着用を義務とします。(体力検査実施時には適宜着脱可)
- 試験は消防署と同一建物で実施するため、火災・救急対応をはじめとする消防業務継続に万全を期するため、ご理解ご協力をお願いします。

●体力検査実施時の統一事項

種目	実施上の統一事項
懸垂 (男子) 	①順手にて行い、手幅は概ね肩幅とする。 ②鉄棒より <u>下あごが完全に上がった場合のみ回数に数える</u> 。 ③ぶら下がった時は、 <u>肘が完全に伸びきる</u> こと。 ④反動をつけたり、体を前後に揺らさない。
斜め懸垂 (女子) 	①肩幅の広さで順手で鉄棒を握り、腕と胴との角度が90度になるように両足を前に出す。(補助者が両足首を押さえる) ②身体を鉄棒に触れるまで引き上げ、次に <u>肘を十分に伸ばす</u> 。 ③鉄棒に身体が触れた状態を1回とする。 ・鉄棒は胸の高さのものを使用する。 ・頭、胴体、足をまっすぐに保ち行う。
起き上がり (男女) (2分間) 	①両手は、頭の後ろにつけた状態で行う。 ②まっすぐ前に起き上がり、 <u>両肘を両膝につける</u> 。 ③両肩が地面に着くまで状態を倒す。 ④単管パイプに足首を掛けて行う。 ⑤膝を曲げて行う。
腕立て伏せ (男女) 	①2秒に1回あげる。(メトロノームのリズムに遅れたら終了) ②足幅は肩幅までの範囲で自由とする。 ③伏せの動作の場合、胸と地面の距離は15cm以内とする。 (ロープを張るので、 <u>ロープに胸が触れるまで</u>) ④測定中は、尻の上下や片手状態での休憩は認めない。 ⑤両腕は、肩幅の間隔とし、広過ぎてはいけない。
反復横とび (男女) 間隔1mのライン 	①中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側(または左側)の <u>ラインを越すかまたは踏む</u> 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、さらに左側(または右側)のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。 ②20秒間繰返し、それぞれのラインを通過するごとに1回を与える。(右、中央、左、中央で4回になる) ③外側のラインを踏まなかったり、越えなかったときや中央ラインをまたがなかったときは回数としない。
疾走 (男女) 54.86m折り返し (5本) $54.86 \times 5 = 274.3m$	①号砲によりスタート。 ②折り返し地点の <u>ラインを踏むか、越えなければならない</u> 。(その場で戻る)

※ 検査の順番は試験日当日に指示します。

体力検査の最高得点となる基準

検査種目	得点	男子	女子
①懸垂（女子は斜め懸垂）	100	18回	49回
②起き上がり	100	75回	71回
③腕立て伏せ	100	54回	50回
④反復横跳び	100	63回	60回
⑤疾走	100	47秒	51秒
総得点	500		

※実施上の統一事項に記載のとおり実施できていないと判断した場合は、その分はカウントしません。

1回1回を正確に実施できるよう準備をしておくこと。