

消防職員の体力試験について

【体力試験の種目】

測定種目	備考
①懸垂	・左記4種目について体力試験を行います。 ・詳細については、体力試験実施前に、係員が説明します ・体力試験は、すべて屋内で実施します。 ・測定の順番は未定です
②上体起こし(腹筋)	
③立ち幅跳び	
④反復横跳び	

【各種目の実施方法】 ※懸垂のみ、性別により実施方法が異なります。

①懸垂

(男子) ・こぶしの位置より下あごが完全に上がるまで身体を引き上げ、次に肘を十分に伸ばしてぶら下がります。これを可能な限り繰り返します。(懸垂19回以上を満点とします)

(女子) ・懸垂器具にぶら下がっている時間を計測します。(100秒以上を満点とします)

②上体起こし(腹筋)

※測定時間は30秒間です。30秒内に、できる限り腹筋をします。

・足を屈折(角度は約90度)し、仰向けに寝た姿勢をとり、後頭部で手を組みます。

両肘が両大腿部に触れるまで上体を起こし、すばやく元の姿勢にもどります。

この動作を、早く正しく「30秒間」繰り返します。

(男子は33回以上、女子は25回以上を満点とします)

③立ち幅跳び

・両足で同時に踏み切って、前方へ飛びます。2回実施し、上位値を記録とします。

(男子は260cm以上、女子は202cm以上を満点とします)

④反復横跳び

※測定時間は20秒間です

・中央線をまたいで立ち、左右と中央の線に触れるまで、サイドステップを繰り返します。

この動作を、早く正しく20秒間行い、回数を計測します。

(男子は60回以上、女子は52回以上を満点とします)