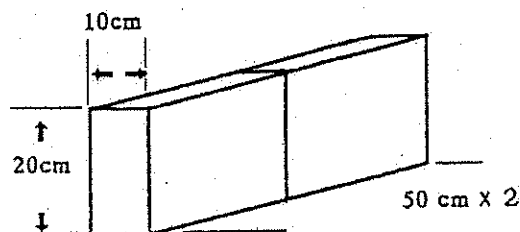


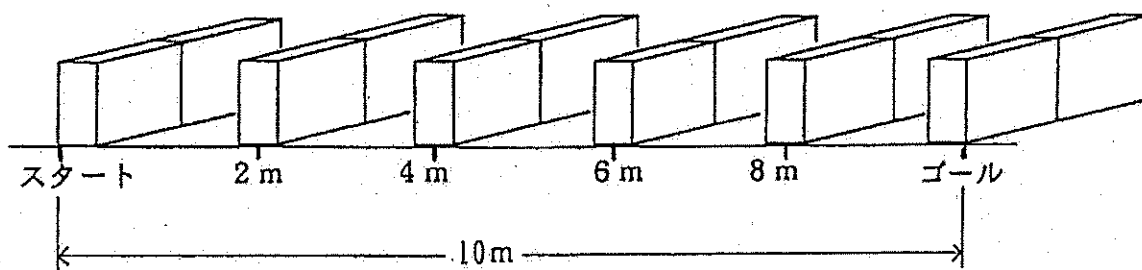
## 10m障害物歩行

### 1 準備

ストップウォッチ、障害物（下図）、ビニールテープ（幅5cm）、巻き尺。  
障害物の素材・形状等（発泡スチロール製、ウレタン製、紙製など  
軽量で安全なもの。色は白が望ましい。）



- (1) 床にビニールテープで10mの直線を引く。
- (2) スタートからゴール地点まで2m間隔に、1mくらいの線を引き、下図のように障害物を置く。



### 2 方法

- (1) スタートライン上の障害物の中央後方にできるだけ近づいて両足をそろえて立つ。  
スタートの合図によって歩き始め、6個の障害物をまたぎ越す。  
10m（ゴール）地点の障害物をまたぎ越して、片足が接地した時点をゴールとする。
- (2) 走ったり、とび越した場合は、やり直しとする。障害物を倒した場合はそのまま継続する。

### 3 記録

- (1) スタートの合図から最後の障害をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測する。
- (2) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

### 4 実施上の注意

- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 実施前に、被測定者に、次のことを伝える。
  - ① 障害物を歩いてまたぎ越すこと。
  - ② 障害物はどちらの足でまたぎ越してもよい。
  - ③ 走ったり、とび越したりしないこと。
  - ④ 障害物を倒しても、そのままゴールまで歩く。
- (3) 1度練習をさせるとよい。
- (4) 走ったり、とび越したりしないことを徹底する。
- (5) つまづき予防のテストであることを理解してもらう。