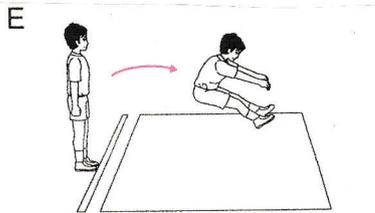


### ( 20m シャトルラン )

D ... 電子音でスタートし、次か口鳴るまでに反対側の線を走らせるか触れるかする。

(2) 回続けてできなくなった場合や音についていけなくなったら終了。

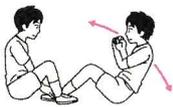


### ( 立ち幅跳び )

E ... 両足を軽く開き、つま先を足踏み切り線の(前立端)にそろえて立ち、両足同時に足踏み切って前へ跳ぶ。

砂場面に角触れた最も足踏み切り線に近い位置から、跳ぶ前の両足中央の足踏み切り線の(前立端)までを計測する。

F



### ( 上体起こし )

F ... あおむけで両腕を胸の前で組み、両ひざを(90)度にする。

「始め」で両ひざが大腿部につくまで上体を起こす。

(30)秒間の回数を記録する。