

# 令和2年度 鹿児島県中学生リモートコントロールテスト 実施要項

## 1 ねらい

- (1) 自己の基礎体力を知ることによって、これまでの練習成果を確認し、今後の課題を見付けることができる。
- (2) 鹿児島県全体でのリモート形式とすることで、自分とライバル選手との記録を比較することができる。
- (3) 冬期練習のモチベーション向上や来シーズンへの目標設定に生かすことができる。

## 2 実施種目

- (1) 50m走 (スタンディング, スパイク○, タッチダウン×)
- (2) メディシンボール フロント投げ (男子: 3kg, 女子: 2kg)
- (3) メディシンボール バック投げ (男子: 3kg, 女子: 2kg)

※ (2)(3)は、投げた後、ラインから出て良い。

- (4) 立ち幅跳び (足を砂場の縁に引っかけて良い)
- (5) 立ち五段跳び (スパイク○)
- (6) 300m走 (スパイク○)
- (7) 1000m走

※各種目の実施場所は、オールウェザー、土、その他(体育館等)それぞれの練習場所で行う。

## 2 実施期間及び申込期日

- (1) 第1回 11月 9日～11月30日 [〆切 12月1日]
- (2) 第2回 12月 1日～12月31日 [〆切 1月4日]
- (3) 第3回 1月 1日～ 1月31日 [〆切 2月1日]
- (4) 第4回 2月 1日～ 2月28日 [〆切 3月1日] 計4回実施

## 3 実施方法及び申込方法

- (1) 各学校・チームの練習にて、上記種目のコントロールテストを実施する。

※すべての種目を行う必要はない。実施できる種目だけでも良い。

- (2) 鹿児島陸上競技協会中学部ページから、入力ファイルをダウンロードし、必要項目及び実施したコントロールテスト種目の記録を入力する。個人で申し込む場合は、入力フォームからでも申し込むことができる。
- (3) メールにて、下記の申込先へ送信する。入力フォームの場合は下記QRコードから入力フォームへ。  
申込〆切期日を厳守すること。

<申込先> メール件名(例) ○○中第○回コントロールテスト  
メールアドレス 2020kg@gmail.com



## 4 結果掲載について

- (1) 集約された記録をランキングし、鹿児島陸上競技協会ホームページ及びSNSにて結果を掲載する。
- (2) 結果掲載は、担当者が記録を集約でき次第、アップする。
- (3) 氏名・所属等を掲載したくない場合は、掲載したくない項目を記入せずに、申込をすること。

### [問い合わせ先]

鹿児島陸上競技協会 中学部担当  
出水市立大川内中学校 原田 達也  
学校TEL 0996-68-2300  
メール kagoshima.jhs.tf.harada@gmail.com