

# 令和7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昨年度の結果をもとに、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 1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9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 2020kga@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。

### 【問い合わせ先】

鹿児島陸上競技協会 中学部担当  
鹿屋市立吾平中学校 金澤 宏弥  
学校TEL 0994-58-7126  
メール kana\_hiro60@hotmail.com