

# 令和5年度 沖縄市職員採用候補者試験案内

沖縄市役所 総務部 人事課  
沖縄市仲宗根町26番1号  
電話(098)929-3100

## 受付期間

令和5年7月24日(月)～令和5年8月6日(日)午後11時59分まで

※インターネットによる申込のみ

## 一次試験日

【建築・土木職以外】9月17日(日)

【建築・土木職】9月3日(日)～9月17日(日)のうち1日(※)

※建築・土木職はテストセンター方式で行います。全国にあるテストセンターから都合のいい場所・日時を予約し受験することが可能です。

(沖縄県内では那覇市に4会場、浦添市、石垣市及び宮古島市に1会場ずつあります。)

## 二次試験日

令和5年11月5日(日)・令和5年11月19日(日)

令和5年度沖縄市職員採用候補者試験を次の通り実施いたします。

### 1. 募集職種、採用予定人数、業務内容

職 種	採用予定人数	業 務 内 容
上級行政職(A)	若干名	市長部局、教育委員会、上下水道局及び各行政委員会において、それぞれの行政事務に従事
中級行政職(B)		
初級行政職(C)		
建築職(D)		市長部局、教育委員会、上下水道局及び各行政委員会において、それぞれの技術にかかわる業務に従事
土木職(E)		
保健師職(F)		市長部局において保健、福祉分野を主とした保健師業務及び行政事務に従事
保育士職(G)		市長部局(市立保育所等)において、保育士業務に従事
幼稚園教諭職(H)		市立幼稚園において、幼稚園教育業務に従事
司書職(I)		教育委員会において、司書関連業務に従事
消防職(J)		消防本部において、火災の予防・防御及び救急・救助業務に従事

## 2. 受験資格

(1) 各職種・試験区分ごとに次のような受験資格(職種ごとで全ての受験資格要件を満たすこと)が必要です。

職種及び試験区分	受験資格
上級行政職 (A)	平成6年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた者
中級行政職 (B)	平成8年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた者 ただし、以下の者を除く。 ① 学校教育法に基づく四年制大学を卒業した者、又は令和6年3月31日までに卒業見込みの者 ② ①と同等以上の学力があると認められる者(*注1)
初級行政職 (C)	平成10年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた者 ただし、以下の者を除く。 ① 学校教育法に基づく大学(短期大学を含む。)在学2年次以上の者又は卒業した者 ② 学校教育法に基づく高等専門学校卒業見込みの者又は卒業した者 ③ ②と同等の資格があると認められる者(在学2年次以上の者を含む)(*注2)
建築職 (D)	昭和59年4月2日以後生まれた者で、下記①又は②に該当する者 ① 大学等(*注3)において建築に関する専門課程を履修した者 ② 令和5年8月6日時点で以下(a)~(d)のいずれかの資格を有する者 (a) 建築基準適合判定資格者 (b) 技術士又は技術士補(建設部門) (c) 建築士(1級又は2級) (d) 建築施工管理技士(1級又は2級)
土木職 (E)	昭和59年4月2日以後生まれた者で、下記①又は②に該当する者 ① 大学等(*注3)において土木に関する専門課程を履修した者 ② 令和5年8月6日時点で以下(e)~(i)のいずれかの資格を有する者 (e) 技術士又は技術士補(建設部門又は上下水道部門) (f) RCCM(シビルコンサルティングマネージャー) (g) 土地区画整理士 (h) 測量士又は測量士補 (i) 土木施工管理技士(1級又は2級)
保健師職 (F)	昭和59年4月2日以後生まれた者で、下記①、②すべてに該当する者 ① 保健師免許を有する者(令和6年3月31日までに取得見込みの者を含む) ② 普通運転免許取得者(AT限定可)又は令和6年3月31日までに取得可能な者
保育士職 (G)	昭和63年4月2日以後生まれた者で、下記に該当する者 ① 保育士資格及び幼稚園教諭免許の両方を有する者(令和6年3月31日までに取得見込みの者を含む)
幼稚園教諭職 (H)	
司書職 (I)	平成6年4月2日以後生まれた者で、下記に該当する者 ① 司書資格を有する者(令和6年3月31日までに取得見込みの者を含む)

消防職 (J)	平成6年4月2日以後生まれた者で、下記①、②、③すべてに該当する者 ① 学校教育法による高等学校以上を卒業した者又は令和6年3月31日までに卒業見込みの者、若しくはこれと同等の資格があると認められる者 ② 普通自動車運転免許所持者又は取得見込みの者(※) ③ 視力(矯正視力が両眼で0.8以上かつ、片眼でそれぞれ0.5以上)、聴力(左右とも正常である)、その他身体が職務遂行に支障のない者 ※採用後2年以内に普通自動車運転免許を取得見込みの者。また、大型自動車運転免許の取得可能な資格要件に達した後、速やかに当該運転免許を取得すること
------------	---

\*注1 学校教育法に定める大学の専攻科に入学できる者又は、大学院への入学資格のある者で、外国において4年制大学を卒業した者などがこれにあたります。

\*注2 \*注1の者又は次に掲げる者

- ①学校教育法による専修学校の専門課程のうち、修業年限が2年以上で、かつ、1,600時間以上の授業の履修を義務付けている課程で、筆記試験等を卒業の要件とするものを卒業した者、又は令和6年3月31日までに卒業見込みの者
- ②職業能力開発促進法に基づく職業訓練短期大学校を卒業した者、又は令和6年3月31日までに卒業見込みの者

\*注3 学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)(令和6年3月31日までに卒業見込みを含む)若しくはこれと同等以上の学力があると認められる者

※受験資格について虚偽がある場合は、最終試験に合格しても合格取り消しになります。

※他の職種との重複申し込みはできません。

(2) 欠格事項(次のいずれかに該当する者は受験できません)

- ①日本国籍を有しない者。
- ②地方公務員法第16条に該当する者。
  - ア. 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
  - イ. 沖縄市において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
  - ウ. 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

### 3. 試験の方法及び内容

試験は第一次試験及び第二次試験とし、第二次試験は第一次試験の合格者についてのみ実施します。

※消防職については、第二次試験は体力試験合格者のみ実施します。

(1) 日時・試験会場

区分	日時		試験会場
第一次試験 (建築・土木職 以外の職種)	令和5年9月17日(日)	着席 9:30	市内中学校 (※)
		教養試験 10:00~12:00	
		専門試験 13:15~ (上級行政職、保健師職、保育士職、幼稚園教諭職のみ)	
第一次試験 (建築・土木職)	令和5年9月3日(日) ~令和5年9月17日(日) のうち1日	基礎能力試験	全国のテストセンター(各自で日時・会場を予約し受験)

区分	日時		試験会場
体力試験 (消防職のみ)	令和5年10月14日(土) *一次試験合格者のみ	受付開始 9:00	沖縄市消防本部
第二次試験	令和5年11月5日(日) ケース記述試験(消防職を除く全試験区分) 個別面接1回目(全試験区分共通) 令和5年11月19日(日) 個別面接2回目(全試験区分共通) *個別面接を2回実施します(詳細は一次試験合格者あてに通知)		

※第一次試験の試験会場は、「受験票」で指定しますので、各自御確認下さい。

【第一次試験(建築・土木職以外の職種)に関する注意事項】

◎試験会場の駐車場は利用できません。バス等の交通機関をご利用ください。

(会場周辺での違法駐車がないようお願いします。)

◎試験会場(校舎玄関)は、午前9時30分と午後1時15分に施錠します。

遅刻者は原則受験できませんので注意して下さい。

(2) 試験の内容

<第一次試験> ※択一式

試験科目	試験区分	試験時間	試験内容
基礎能力 試験	建築職 土木職	45分	文章読解能力、数的能力、論理的思考能力 (大学卒業程度)
教養試験	上級行政職	120分	時事、社会・人文に関する一般知識を問う問題(「自然に関する一般知識」の出題はありません。) 文章理解、判断・数的推理、資料解釈に関する能力を問う問題 (大学卒業程度)
	中級・初級行政職 保健師職 保育士職 幼稚園教諭職 司書職 消防職	120分	時事、社会・人文に関する一般知識を問う問題(「自然に関する一般知識」の出題はありません。) 文章理解、判断・数的推理、資料解釈に関する能力を問う問題 (高校卒業程度)
専門試験	上級行政職	120分	憲法、行政法、民法、経済学、財政学、社会政策、政治学、行政学、国際関係
	保健師職	90分	公衆衛生看護学、疫学、保健統計学、保健医療福祉行政論
	保育士職	90分	社会福祉、子ども家庭福祉(社会的養護を含む。)、保育の心理学、保育原理・保育内容、子どもの保健 ※障害児保育については、上記のいずれかの分野で出題することがあります。
	幼稚園教諭職	90分	発達心理、教育学、保育原理、保育内容、法規

<体力試験> ※消防職第一次試験合格者のみ

試験科目	試験の内容
体力試験	男子)①懸垂 ②上体起こし ③反復横とび ④立ち幅とび ⑤シャトルラン 女子)①ぶら下がり ②上体起こし ③反復横とび ④立ち幅とび ⑤シャトルラン

【体力試験に関する注意事項】

※ 運動着、運動靴(屋外用・屋内用両方)、タオル、飲み物等持参。

雨天決行(遅刻者は原則受験不可)。

※ 詳しくは別紙実施要領をご確認ください。

<第二次試験>

試験科目	試験の内容
ケース記述試験	与えられた状況設定に対する問題解決力や文章表現力等についての試験 (消防職を除く全試験区分)
口述試験	個別面接(全試験区分共通)
身上調査	受験資格の有無、受験申込記載事項の審議、申込書内容等の調査(全試験区分共通)
身体検査	職務遂行に必要な健康を有するかどうかの検査(消防職のみ) (医療機関等において検査した診断書の提出を求め、これにより判断します)

※最終合格者については第二次試験の成績のみにより決定し、第一次試験の成績は反映されません。

#### 4. 合格者の発表

	日時	方法
第一次試験	令和5年10月6日(金)午後2時	沖縄市役所玄関横に受験番号の掲示。 沖縄市ホームページへの掲載。 合格者へ別途通知。
体力試験	令和5年10月17日(火)午後2時	
第二次試験	令和5年12月上旬予定	

※ 第一次試験・第二次試験の成績については、合格発表後に試験申込マイページにて確認できます。  
(第一次試験合格者については、最終合格発表後にしか確認できません。)

#### 5. 受験申込方法等 ※インターネットによる申込み

沖縄市ホームページにアクセスし、手順に従い申込を行って下さい(詳細は8,9ページ参照)。

<https://www.city.okinawa.okinawa.jp/shiseijouhou/jinjisaiyou/shokuinsaiyou/index.html>



※事情によりインターネットによる方法が困難な方は、令和5年7月27日(木)までに以下の<<連絡先>>までご連絡ください。

●申込期間:令和5年7月24日(月)午前8時30分~令和5年8月6日(日)午後11時59分  
(申込期間中は24時間いつでも申込可能ですが、システムの保守・点検等のため予告なく停止する場合があります)

※申込後マイページにて受験票を送信します。各自でA4用紙に印刷し試験当日持参して下さい。

令和5年8月25日(金)までに受験票発行メールが届かないときには直ちにご連絡下さい。

※車椅子利用等の受験者は、申込時に連絡して下さい。

<<連絡先>> 総務部人事課 TEL(098)929-3100

## 6. 採用候補者名簿の作成・採用の経路

- (1) 最終合格者は、職種ごとに作成される採用候補者名簿に登載され、各任命権者が採用候補者名簿の中から順に採用者を決定します。
- (2) 最終合格者の数は、年間の採用予定者数に採用を辞退する者の数を考慮して決定しますので、採用数を上回る合格者となり、合格しても採用にならないことがあります。
- (3) 採用候補者名簿の有効期間は、原則として名簿登載の日から1年間です。
- (4) 消防職の最終合格者は、業務遂行に必要なため、各自で4種類（麻疹、風疹、流行性耳下腺炎及び水痘）の抗体検査を実施し、抗体価が低い場合には、採用までに各自で予防接種して頂くことになります。なお、抗体検査の結果表と予防接種を受けた証明（領収書等）を提出して下さい。

## 7. 給与・勤務条件等

### (1) 給与

採用時における給料はおおむね次の通りです。（令和5年7月現在）

単位：円

職 種	上 級 (大卒程度)	中 級 (短大卒程度)	初 級 (高校卒程度)
行政職	185,200	167,100	154,600
建築職	185,200		
土木職	185,200		
保健師職	198,500		
保育士職	185,200	167,100	
幼稚園教諭職	191,700	172,600	
司書職	185,200	167,100	
消防職			154,600

このほか扶養手当、住居手当、通勤手当など、それぞれの支給要件に応じて支給されるほか、期末・勤勉手当（賞与）が支給されます。学歴・職歴等がある場合には、内容に応じて給料の加算調整が行われます。

### (2) 勤務時間等（令和5年7月現在）

- ①勤務時間は、原則として月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時15分までの週休2日制です。ただし、前記と異なる勤務体制の部署もあります。
- ②毎年度に20日分の年次休暇のほか、各種特別休暇があります。

## 8. その他注意事項

### 【行政職・保健師職・保育士職・幼稚園教諭職・司書職・消防職について】

- (1) 問題の回答は、HBの鉛筆を使用して解答用紙にマークさせる方式（マークシート方式）ですので、試験当日は、HBの鉛筆及びプラスチック消しゴムを必ず持参してください。
- (2) 午前9時30分までに試験会場（教室）の所定の席について下さい。（出欠、諸注意及び問題等の配布を行います。）試験時間は午前10時から正午までが教養試験、午後1時15分から専門試験を行いますので、専門試験受験者は各自昼食を用意して下さい。
- (3) 試験会場の駐車場は利用できません。バス等の交通機関をご利用ください。  
（会場周辺での違法駐車がないようお願いします。）
- (4) 試験会場は、禁煙とします。
- (5) 第一次試験会場は土足では入れませんので、各自上履きを準備して下さい。

- (6) 第一次試験会場玄関は、午前9時30分と午後1時15分に施錠します。遅刻者は原則受験できませんので注意して下さい。
- (7) 第一次試験及び第二次試験には、必ず受験票を持参して下さい。
- (8) 試験中は携帯電話等電気通信機器の使用は禁止します。
- (9) 試験当日に台風が来襲し、午前8時現在で暴風警報が発令されている場合又は暴風警報が発令されていなくても試験の実施が困難と判断した場合には、第一次試験については令和5年10月15日(日)に延期します。  
※台風等自然災害が発生した場合、試験実施に関する情報はホームページに随時掲載いたしますのでご確認ください。試験延期の際には、試験会場等が変更となる可能性がありますので、後日、市ホームページにてご確認ください。

【建築職・土木職について】

- (1) 第一次試験会場(テストセンター)は全国47都道府県に300か所以上用意されています。  
 (沖縄県内では那覇市に4会場、浦添市、石垣市及び宮古島市に1会場ずつの計7会場が用意されています。)
- (2) 第一次試験会場(テストセンター)の座席数には限りがありますので、予約が集中した場合、希望する日時と会場で受験できないことがあります。余裕をもって予約してください。  
※一度行った受験予約は選択した受験日の前日14時まで変更することができますが、それ以降の変更はできません。また、予約した受験日に受験できない場合は欠席となり、それ以降の受験の再予約はできませんのでご注意ください。
- (3) 受験当日は顔写真付きの身分証明書(免許証等)を持参してください。
- (4) 試験中は携帯電話等電気通信機器の使用は禁止します。
- (5) 試験当日に台風等の影響により試験の実施が困難となった場合、第一次試験についてはテストセンターの運営会社よりご連絡いたします。

【全試験区分共通】

- (1) 昼食時等のゴミは各自持ち帰るようお願いいたします(会場内のゴミ箱へは捨てないでください)。
- (2) 新型コロナウイルス感染症に罹患し欠席した場合などでも、欠席者向けの試験の再実施はありませんのでご了承ください。

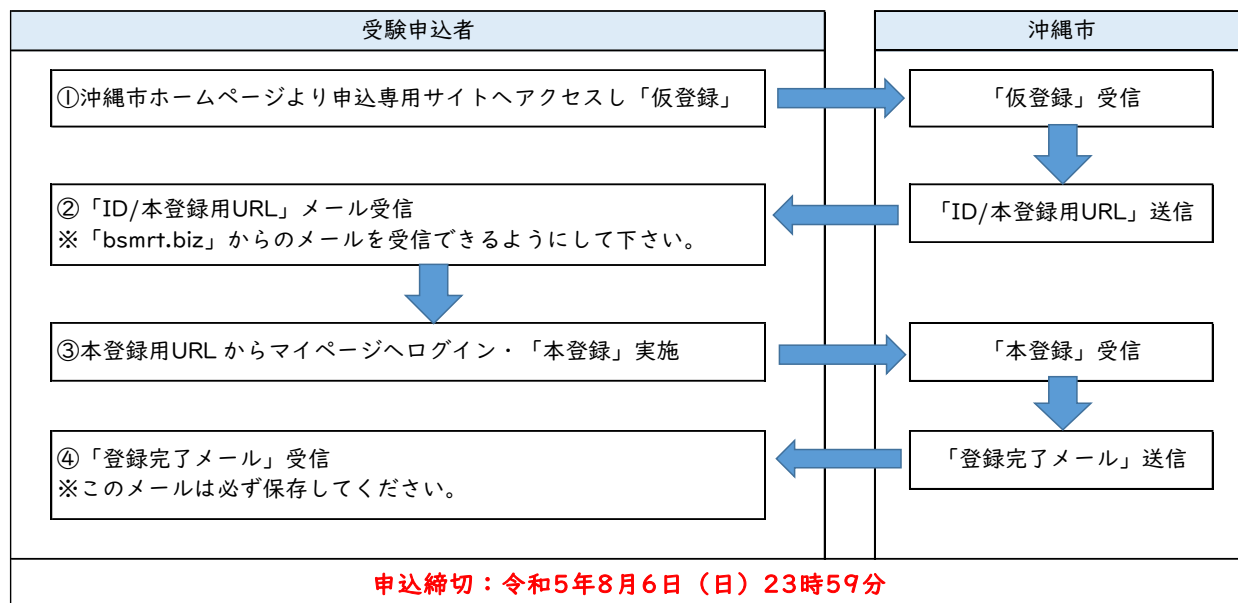
(参考) 令和4年度沖縄市職員採用候補者試験実施状況

職種	申込者数	受験者数	一次合格者数	最終合格者数
上級行政職	118	71	33	19
建築職	5	5	3	2
土木職	10	7	5	4
保健師職	13	9	6	4
保育士職	16	9	4	1
消防職	38	23	6	3

※中級行政職、初級行政職、幼稚園教諭職、司書職は令和4年度実施なし

# インターネットによる申込について

## ●申込の流れ



## ●必要なもの

- ・パソコンまたはスマートフォン  
（推奨環境:Google Chrome 最新版、JavaScript が使用できる設定であること）
- ・本人のメールアドレス  
ドメイン指定等の受信制限をされている場合は、「@city.okinawa.lg.jp」「cbit-s.com」、  
「bsmrt.biz」のドメインから送付されるメールを受信できるように設定して下さい。
- ・PDF ファイルを読むための「Adobe Acrobat Reader」等のソフト
- ・顔写真のデータ  
※申込前3ヵ月以内に背景を無地で撮影したもので、無帽、上半身、正面向きの写真で本人と確認できるものが必要です。  
※ファイル形式は、画像（拡張子:JPG/JPEG）のみとなります。  
※アップロードできる画像のサイズは最大 3MB までです。

## ●申込方法

### 1. 沖縄市ホームページより申込専用サイトへアクセスし「仮登録」

沖縄市のホームページから申込専用サイトにアクセスし、利用規約をご覧になり、同意のうえ、事前登録画面にお進みください。

申込期間:令和5年7月24日(月)午前8時30分~令和5年8月6日(日)午後11時59分

※申込期間中は 24 時間いつでも申込可能ですが、システムの保守・点検等のため予告なく停止する場合があります。

※予期せぬシステムトラブルについての責任は一切負いませんので、余裕を持ってお申し込み下さい。

沖縄市ホームページ

<https://www.city.okinawa.okinawa.jp/shiseijouhou/jinjisaiyou/shokuinsaiyou/index.html>





※パスワードは英小文字、英大文字、数字、記号から8字以上32字以内を設定してください。

※パスワード忘れ等による申込の遅滞については、一切の責任を負いませんので、パスワードは忘れないよう必ず控えておいてください。

## 2. 「ID/本登録用 URL」メール受信

※「bsmrt.biz」からのメールを受信できるようにして下さい。

## 3. 本登録用 URL からマイページへログイン・「本登録」実施

①メール本文内の URL にアクセスし、メールに記載された個人IDと事前登録したパスワードを使用して専用サイトにログインしてください。

※事前登録時に取得した「個人ID」と設定した「パスワード」は受験申込等、以後の手続きに必要ですので、必ず控えておいてください。

### 【注意事項】

本登録を行う URL にアクセスした際に、「無効な URL です。本登録が既に完了しているか、有効期限が過ぎています。既にアクセスしている方は、こちらからログインしてください。」というメッセージが表示される場合がありますが、本登録の受付完了メールが届いていない場合は、本登録は完了しておりませんので「既にアクセスしている方は、こちらからログインしてください。」のメッセージ部分から本登録を行う URL に再度アクセスし、必要な情報や顔写真データを登録してください。

②マイページ内の「エントリー」から、受験者情報等を本登録してください。

※顔写真データが必要になりますので、事前にご準備ください。

※申込みの受付期間中であれば、本登録後も「試験区分」以外の内容は変更することができます。

## 4. 「登録完了メール」受信

必ず「登録完了メール」が届いていることを確認してください。

## ●本登録完了後～試験当日まで

### 建築職・土木職について

① 本登録完了後（沖縄市での確認後）に「受験案内メール」および「受験票発行メール」を別々に送信します。令和5年8月18日（金）までにメールが届かない場合は、沖縄市役所人事課までお問い合わせください。

② 「受験案内メール」に記載の URL から試験会場を予約して下さい。

※第一次試験会場（テストセンター）の座席数には限りがありますので、予約が集中した場合、希望する日時と会場で受験できないことがあります。余裕をもって予約してください。

※一度行った受験予約は選択した受験日の前日 14 時まで変更することができますが、それ以降の変更はできません。また、予約した受験日に受験できない場合は欠席となり、それ以降の受験の再予約はできませんのでご注意ください。

③ 予約した日時に会場へ向かい、受付書類の記入と本人確認を受け、試験官の指示に従い受験してください。

※受験当日は顔写真付きの身分証明書（免許証等）を携行してください。

その他の職種（行政職、保健師職、保育士職、幼稚園教諭職、司書職、消防職）について

- ① 本登録完了後（沖縄市での確認後）に、受験票発行メールを送信します。令和 5 年 8 月 25 日（金）までにメールが届かない場合は、沖縄市役所人事課までお問い合わせください。
- ② メールに記載されている URL からマイページにログインし、「受験票」を選択し、ご自身の受験票を A4 サイズの用紙に印刷（白黒印刷可）してください。  
試験名、受験番号、試験会場、試験日時、氏名、試験区分及びご自身の顔写真が印刷されていることを確認し、試験会場に持参してください。
- ③ 会場の試験官の指示に従い、受験してください。

## 令和5年度 消防職員採用体力試験実施要領

日付及び場所:令和5年10月14日(土) 沖縄市消防本部

受付時間:午前9時00分~9時15分まで

試験開始時間:午前9時30分開始(試験前に事前説明及び諸注意等を行います)

持参:運動着・運動靴(屋外用・屋内用両方)・タオル・飲み物等

## 1. 実施種目 ※体力試験は、次の順番で5種目を実施します。

測定目的	筋持久力		敏捷性	瞬発力	全身持久力
測定種目	①懸垂 ※	②上体起こし	③反復横とび	④立ち幅とび	⑤シャトルラン

※女子は、ぶら下がりとする

## 2. 実施要領

- (1) 各測定種目実施前は、受験番号及び氏名を名乗って下さい。
- (2) 実施できない種目等については、自己申告すること。
- (3) 体力測定の前に、十分な準備運動を実施すること。
- (4) 各種目測定前に、事前説明と展示を行います。

## ① 懸垂

男子

〈方法〉

- 肩幅の広さで、順手で鉄棒にぶら下がり、受験者の「準備よし」でスタートとする。
- 鉄棒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る。
- これを可能な限り繰り返す。

〈成績〉

- 鉄棒より下あごが完全に上がった状態を、1回とする。
- 男子は19回以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。

女子

〈方法〉

- 肩幅の広さで、順手で鉄棒にぶら下がり、受験者の「準備よし」でスタートとする。
- 受験者の「よし」の合図で、ぶら下がり時間を計測します。

〈成績〉

- 鉄棒にぶら下がっている時間を計測します。
- 女子は100秒以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。

## ② 上体起こし

〈方法〉

- 足を屈折(角度は約90°)し固定をするベンチ(補助器具)に仰臥姿勢をとり、後頭部で手を組む。
- 職員の「始め」の合図で、両肘が両大腿部に触れるまで上体を起こし、すばやく仰臥姿勢に戻る。
- この動作を、早く正しく30秒間くり返す。

〈成績〉

- 上体を起こした(両肘と両大腿部がついた)回数を、1回とする。

- 男子は33回以上を、女子は25回以上を満点とします。
- 後頭部で組んだ手が外れたとき、又は仰臥姿勢の時に肩甲骨が職員の手に触れていないとき及び両肘が両大腿部につかなかったときは、カウントしない。

### ③ 反復横とび

#### 〈方法〉

- 中央線をまたいで立ち、「始め」の合図で右側の線に触れるまで(越しても良い)サイドステップし、次に中央線に戻り、さらに左側の線に触れるまで(越しても良い)サイドステップする。

#### 〈成績〉

- 動作を20秒間くり返し、それぞれの線を通過するごとに、1点を与える。  
(右・中央・左・中央で、4点になる)
- 男子は60点以上を、女子は52点以上を満点とします。
- 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき、又は中央ラインをまたがなかったときは、総カウントから除算します。

### ④ 立ち幅とび

#### 〈方法〉

- 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。

#### 〈成績〉

- 測定は、身体が地面に触れたどの部分であっても、踏み切り線の中央位置から最も近い距離を測定する。
- 男子は260cm以上、女子は202cm以上を満点とします。
- 記録は、センチメートル単位とし2回実施し、上位値を記録とする。

### ⑤ シャトルラン

#### 〈方法〉

- 音楽プレーヤーによりCD等を再生し、テスト開始を告げる5秒間のカウントダウンの後電子音によりスタートする。
- 次の電子音が鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を超えるか、触れたら、その場で向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- 電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが約1分ごとに短くなるので、可能限り電子音の間隔についていくようにする。
- 走るのをやめたとき、または2回続けてどちらかの足で線に触れることが出来なくなったとき、テストは終了となる。

#### 〈成績〉

- テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることが出来なかった時は、最後に触れることが出来た折り返しの総回数を記録とする。
- 男子は95回以上を、女子は62回以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。

以上