

令和8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8年5月11日(月)午前 8時30分から
令和8年5月24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 令和8年6月7日(日)から
令和8年6月28日(日)のうち1日

※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。

二次試験日 令和8年8月9日(日)
令和8年8月23日(日)

令和8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。

I. 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)		
行政職(D) (実務経験者)		
行政職(E) (沖縄市行政実務 経験者)		
上級建築職(F)	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、それぞれの技術にかかわる業務に従事 ※必ずしも採用職種に限定した業務に従事するわけではございません。
上級電気職(G)		
上級土木職(H)		
社会教育主事(I)	若干名	教育委員会において、社会教育行政分野を主とした社会教育主事業務及び行政事務に従事
学芸員(J)	若干名	市長部局及び教育委員会において、学芸員業務及び行政事務に従事
消防職(K) (実務経験者)	若干名	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

※原則、令和9年4月1日付けの採用を予定しておりますが、欠員状況等により、令和8年度内での採用の可能性もあります。

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	受験資格
上級行政職 (A)	平成9年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者
中級行政職 (B)	平成11年4月2日から平成21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9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13年4月2日から平成21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)
行政職(D) (実務経験者)	下記の全てに該当する者 ① 昭和52年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた者 ② 令和8年3月末時点で国内の国家公務員及び地方公務員(一部事務組合、広域連合等含む)の正職員(会計年度任用職員除く)として、行政事務の職務経験が通算して3年以上ある者
行政職(E) (沖縄市行政実務経験者)	下記①②のいずれかに該当する者(*注3)(*注4) ① 平成3年4月2日以後生まれた者で、沖縄市での会計年度任用職員の行政実務経験が3年以上ある者 ② 昭和61年4月2日以後生まれた者で、沖縄市での会計年度任用職員の行政実務経験が8年以上ある者
上級建築職 (F)	昭和62年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者で、下記①又は②に該当する者 ① 大学等(*注5)において建築に関する専門課程を履修した者 ② 令和8年5月24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)

<p>上級電気職 (G)</p>	<p>昭和62年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者で、下記①又は②に該当する者</p> <p>① 大学等(*注5)において電気に関する専門課程を履修した者</p> <p>② 令和8年5月24日時点で以下(a)~(f)のいずれかの資格を有する者</p> <p>(a) 電気工事施工管理技士(1級・2級)</p> <p>(b) 技術士又は技術士補(電気電子部門)</p> <p>(c) 電気主任技術者(第1種~第3種)</p> <p>(d) 電気工事士(第1種・第2種)</p> <p>(e) 設備設計一級建築士</p> <p>(f) 建築設備士</p>
<p>上級土木職 (H)</p>	<p>昭和62年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者で、下記①又は②に該当する者</p> <p>① 大学等(*注5)において土木に関する専門課程を履修した者</p> <p>② 令和8年5月24日時点で以下(a)~(e)のいずれかの資格を有する者</p> <p>(a) 技術士又は技術士補(建設部門又は上下水道部門)</p> <p>(b) RCCM(シビルコンサルティングマネージャー)</p> <p>(c) 土地区画整理士</p> <p>(d) 測量士又は測量士補</p> <p>(e) 土木施工管理技士(1級又は2級)</p>
<p>社会教育主事 (I)</p>	<p>平成9年4月2日以後生まれた者で、下記に該当する者</p> <p>① 社会教育法で定める社会教育主事の資格を有する者(令和9年3月31日までに取得見込の者を含む)</p>
<p>学芸員(J)</p>	<p>平成9年4月2日以後生まれた者で、下記①~③すべてに該当する者</p> <p>① 学校教育法に基づく大学(短期大学除く)又は大学院において、考古学又は文化財学の課程を専攻し、卒業(修了)又は令和9年3月31日までに卒業(修了)見込みの者</p> <p>② 博物館法に定める学芸員の資格を有する者(令和9年3月31日までに取得見込みの者を含む)</p> <p>③ 埋蔵文化財の発掘調査経験を有する者</p>
<p>消防職(K) (実務経験者)</p>	<p>平成4年4月2日以後生まれたもので、下記①~⑥すべてに該当する者</p> <p>① 学校教育法による高等学校以上を卒業した者、若しくはこれと同等の資格があると認められる者</p> <p>② 普通自動車運転免許取得者 ※AT限定可、取得見込不可</p> <p>③ 大型自動車免許取得者又は、採用後取得可能な者</p> <p>④ 視力(矯正視力を含む)が両眼で0.7以上、片眼がそれぞれ0.3以上、赤色・青色・黄色の色彩の識別が可能で身体が職務遂行に支障のない者</p> <p>⑤ 令和8年3月末時点で国内の消防本部(局)等において、消防吏員(会計年度任用職員除く)としての職務経験が3年以上ある者</p> <p>⑥ 令和8年4月1日時点で沖縄県内の消防本部(局)等に勤務していない者</p>

*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9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9年3月31日までに卒業見込みの者

*注3

受験資格について(早見表)

	年齢(R9.3.31時点)	必要経過年数	実務経験対象期間
①	~35歳	3年以上	令和4年4月1日~令和9年3月31日
②	36~40歳	8年以上	平成29年4月1日~令和9年3月31日

*注4

【注意事項】

- ① 対象となる期間については、沖縄市において、週29時間以上従事し、令和4年4月1日から令和9年3月31日までのうち3年以上、もしくは平成29年4月1日から令和9年3月31日までのうち8年以上あることを要します。
- ② 令和9年3月31日までの任期をもって行政実務経験の条件を満たす場合においては、令和9年3月31日時点で引き続き在籍していることが条件となります。
- ③ 育児休業、退職等で休んでいた期間は含みません。ただし、産前産後休暇期間は含みます。
- ④ 申込開始日において、任期の定めのない常勤職員として、すでに雇用されている者は受験対象外となります。
- ⑤ 実務経験の年数が受験資格に満たない場合は不合格となります。

*注5

学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)(令和9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。

※今回の試験において、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. 拘禁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。

(1) 日時・試験会場

区分	日時		試験会場
第一次試験	令和8年6月7日(日) ～令和8年6月28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)
体力試験(消防職のみ)	令和8年7月26日(日) 受付開始9:00	体力試験 *一次試験合格者のみ	沖縄市消防本部
第二次試験	令和8年8月9日(日)	・個別面接1回目(全試験区分共通) ・専門試験(上級行政職、上級建築職、上級電気職、上級土木職) ・ケース記述試験(中級行政職、初級行政職、行政職(実務経験者)、行政職(沖縄市行政実務経験者)、社会教育主事、学芸員、消防職(実務経験者))	沖縄市役所
	令和8年8月23日(日)	個別面接2回目(全試験区分共通)	

(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	上級行政職 上級建築職 上級電気職 上級土木職 社会教育主事 学芸員	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)
	中級行政職	45分	文章読解能力、数的能力、論理的思考能力 (短大卒業程度)
	初級行政職 行政職(実務経験者) 行政職(沖縄市行政実務経験) 消防職(実務経験者)	45分	文章読解能力、数的能力、論理的思考能力 (高校卒業程度)

<体力試験> ※消防職第一次試験合格者のみ

試験科目	試験内容
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)②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(遅刻者は原則受検不可)
- ※ 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	試験区分	試験時間	試験内容
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
	上級建築職	120分	数学・物理、構造力学、材料学、環境原論、建築史、建築構造、建築計画(都市計画、建築法規を含む)、建築設備及び建築施工
	上級電気職	120分	数学・物理、電磁気学、電気回路、電気計測・制御、電気機器・電力工学、電子工学、情報・通信工学
	上級土木職	120分	数学・物理、応用力学、水理学、土質工学、測量、土木計画(都市計画を含む)及び材料・施工
ケース記述試験	中級行政職 初級行政職 行政職(実務経験者) 行政職(沖縄市行政実務経験者) 社会教育主事 学芸員 消防職(実務経験者)	60分	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

【全職種】

試験科目	試験の内容
口述試験	個別面接
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

※消防職のみ健康診断書の提出があります(職務遂行に必要な健康を有するかの確認のため)。

※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8年7月14日(火)午後2時	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8年7月28日(火)午後2時	
第二次試験	令和8年9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。)

※ 令和8年度内での採用になる可能性がございます。

5. 受験申込方法等 ※インターネットによる申込のみ

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10-11 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8年5月14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8年5月11日(月)午前8時30分~令和8年5月24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8年6月1日(月)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。

7. 給与・勤務条件等

(1) 給与

採用時における給料月額はおおむね次の通りです。(令和8年5月現在)

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	232,000	216,500	200,300
建築職	232,000		
土木職	232,000		
電気職	232,000		
行政職 (実務経験者)	245,800	235,000	219,400
行政職(沖縄市行政 実務経験者)	245,800	235,000	219,400
社会教育主事	232,000	216,500	
学芸員	232,000	216,500	
消防職 (実務経験者)			219,400

※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・職歴等については、内容に応じて給料の加算調整が行われます。

※行政職（実務経験者）、行政職（沖縄市行政実務経験者）及び消防職（実務経験者）については、各学校を卒業後、3年間の行政実務経験がある場合（それ以降は、経験年数に応じて加算されます）

(2) 勤務時間等（令和8年5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

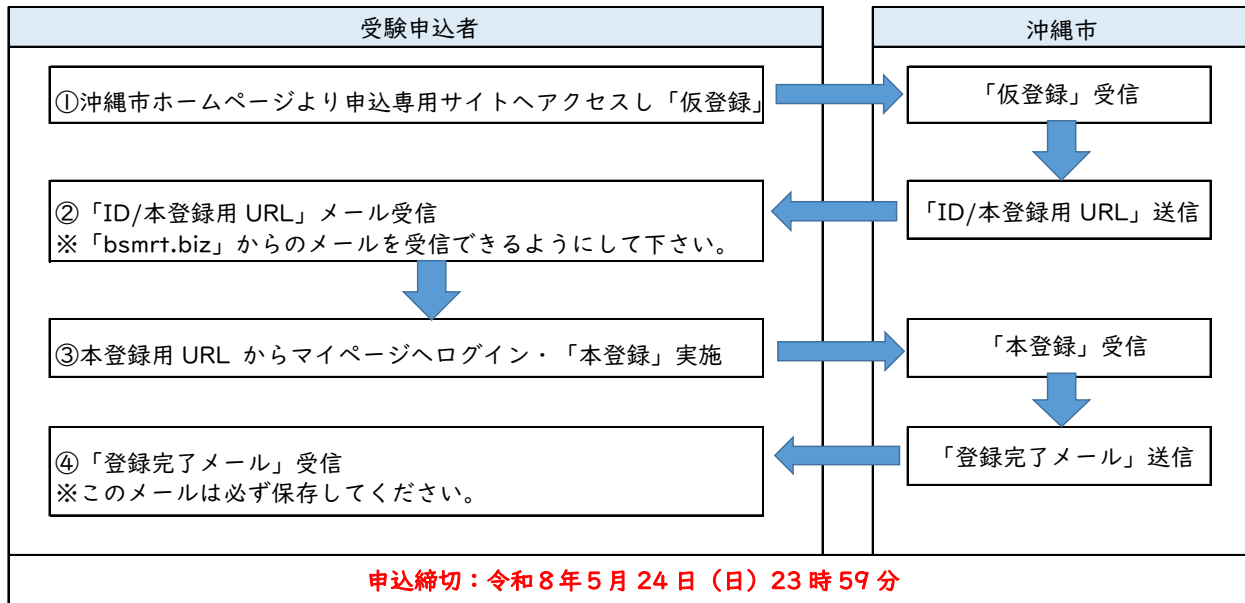
- (1) 第一次試験会場（テストセンター）は全国 47 都道府県に約 300 か所用意されています。（沖縄県内では那覇市に2会場、沖縄市、名護市、石垣市及び宮古島市に1会場ずつの計6会場が用意されています。）
- (2) 第一次試験会場（テストセンター）の座席数には限りがありますので、予約が集中した場合、希望する日時と会場で受験できないことがあります。余裕をもって予約してください。
※一度行った受験予約は選択した受験日の前日 14 時まで変更することができますが、それ以降の変更はできません。また、予約した受験日に受験できない場合は欠席となり、それ以降の受験の再予約はできませんのでご注意ください。
- (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。
- (6) いかなる理由であっても欠席した場合は、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7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	181	134	21	9
中級行政職	72	59	10	6
初級行政職	37	32	6	2
上級建築職	0	0	0	0
上級土木職	2	2	2	1
初級土木職	6	4	4	3
保育士職	15	12	9	3
消防職	90	69	12	4
建築職	9	6	5	4
土木職	9	6	4	1
行政職 (行政実務経験者)	16	16	10	5

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カ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8年5月11日（月）午前8時30分～令和8年5月24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、本登録は完了していませんので「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

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8年6月1日（月）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。

令和8年度 消防職員採用体力試験実施要領

日付及び場所:令和8年7月26日(日) 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

男性

〈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。
- 男性は19回以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。

女性

〈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。
- 女性は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。
- 男性は33回以上を、女性は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、受験者の「準備よし」後に、職員の「始め」の合図でサイドの線に触れるまで（越しても良い）サイドステップし、次に中央線に戻り、さらに反対サイドの線に触れるまで（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）
- 男性は60点以上を、女性は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。
- 受験者は「準備よし」後に、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。
- 男性は260cm以上、女性は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。
- 男性は95回以上を、女性は62回以上を満点とし、職員が「やめ」の合図を呼びかけます。