

### 3分間シャトルランテスト (SRT)と3分間シャトルウォークテスト (SWT)

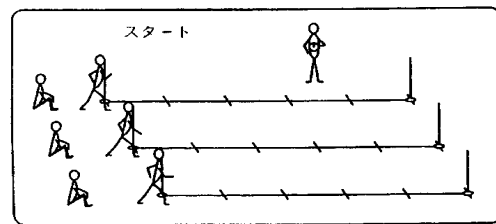
- ◇ 大人数の持久力テストを、屋内で短時間に行うことができます。
- ◇ シャトルスタミナテストは、高い信頼性と妥当性を有するテストです。(文献は裏面)
- ◇ 文部科学省の20mシャトルランは3分間シャトルランと、6分間歩行は3分間シャトルウォークと、それぞれ密接な関係にあり、評価を互換することが可能です。
- ◇ SWT は高齢者の方々に安心してご利用いただけます。

### SRT及びSWTのコース設定

テストは簡単、10mの距離をたった3分間、往復するだけ!!

テストコースを作りましょう。(右図参照)

- 10m区間のコースに2m間隔の線を引きます。
- スタートラインと折り返し点にポール (またはコーン) を立てます。
- 平行して幾つものコースを作れば、同時に大人数のテストができます。



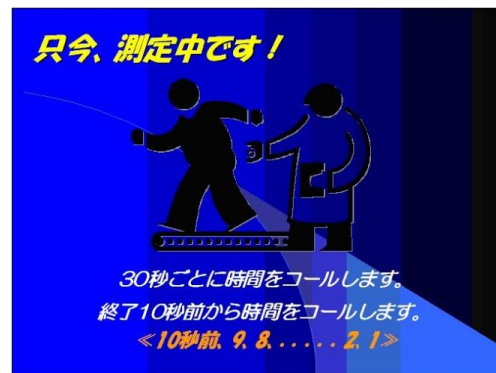
### シャトルスタミナテストの進め方

《注 意》3分間シャトルラン：最初からペースを上げすぎないこと、折り返しは小刻みに回ること  
3分間シャトルウォーク：無理をしないこと、マイペースを守ること

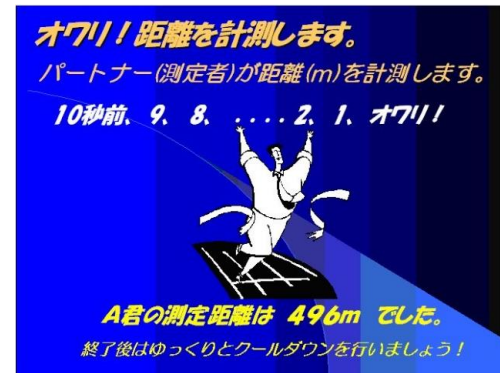
- まずは、パートナー(測定者)を決めて下さい。
- スタート!



- 30秒ごとに時間をコールします。



- 3分のコールで止り、距離を計測します。



### 【テスト成績の評価】

#### 【3分間シャトルラン】

評価 年齢	(男 性)					(女 性)					
	1 低い	2 やや低い	3 普通	4 やや高い	5 高い	1 低い	2 やや低い	3 普通	4 やや高い	5 高い	
7 歳	~ 359	360 ~ 385	386 ~ 411	412 ~ 436	437 ~	7 歳	~ 359	360 ~ 377	378 ~ 395	396 ~ 413	414 ~
8 歳	~ 378	379 ~ 400	401 ~ 424	425 ~ 446	447 ~	8 歳	~ 373	374 ~ 389	390 ~ 406	407 ~ 422	423 ~
9 歳	~ 375	376 ~ 401	402 ~ 427	428 ~ 453	454 ~	9 歳	~ 373	374 ~ 394	395 ~ 416	417 ~ 438	439 ~
10 歳	~ 389	390 ~ 414	415 ~ 441	442 ~ 466	467 ~	10 歳	~ 373	374 ~ 396	397 ~ 421	422 ~ 444	445 ~
11 歳	~ 389	390 ~ 420	421 ~ 451	452 ~ 481	482 ~	11 歳	~ 381	382 ~ 404	405 ~ 429	430 ~ 452	453 ~
12 歳	~ 395	396 ~ 426	427 ~ 457	458 ~ 486	487 ~	12 歳	~ 399	400 ~ 419	420 ~ 440	441 ~ 461	462 ~
13 歳	~ 408	409 ~ 443	444 ~ 478	479 ~ 512	513 ~	13 歳	~ 395	396 ~ 426	427 ~ 459	460 ~ 490	491 ~
14 歳	~ 423	424 ~ 460	461 ~ 498	499 ~ 535	536 ~	14 歳	~ 391	392 ~ 420	421 ~ 450	451 ~ 480	481 ~
15 歳	~ 427	428 ~ 467	468 ~ 508	509 ~ 548	549 ~	15 歳	~ 407	408 ~ 429	430 ~ 452	453 ~ 474	475 ~
16 歳	~ 453	454 ~ 479	480 ~ 506	507 ~ 532	533 ~	16 歳	~ 399	400 ~ 419	420 ~ 441	442 ~ 461	462 ~
17 歳	~ 456	457 ~ 480	481 ~ 505	506 ~ 530	531 ~	17 歳	~ 394	395 ~ 418	419 ~ 444	445 ~ 468	469 ~
18 歳	~ 454	455 ~ 479	480 ~ 505	506 ~ 530	531 ~	18 歳	~ 400	401 ~ 422	423 ~ 445	446 ~ 467	468 ~
20 歳代	~ 409	410 ~ 444	445 ~ 479	480 ~ 514	515 ~	20 歳代	~ 367	368 ~ 400	401 ~ 434	435 ~ 466	467 ~
30 歳代	~ 380	381 ~ 412	413 ~ 443	444 ~ 475	476 ~	30 歳代	~ 359	360 ~ 386	387 ~ 413	414 ~ 440	441 ~
40 歳代	~ 353	354 ~ 387	388 ~ 420	421 ~ 454	455 ~	40 歳代	~ 310	311 ~ 351	352 ~ 392	393 ~ 433	434 ~
50 歳代	~ 331	332 ~ 367	368 ~ 402	403 ~ 438	439 ~	50 歳代	~ 278	279 ~ 309	310 ~ 340	341 ~ 371	372 ~

#### 【3分間シャトルウォーク】

評価 年齢	(男 性)					(女 性)					
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い	低い	やや低い	平均	やや高い	高い	
20~29 歳	~ 280	281 ~ 300	301 ~ 330	331 ~ 380	381 ~	20~29 歳	~ 275	276 ~ 290	291 ~ 300	301 ~ 340	341 ~
30~39 歳	~ 280	281 ~ 300	301 ~ 320	321 ~ 370	371 ~	30~39 歳	~ 273	274 ~ 290	291 ~ 300	301 ~ 340	341 ~
40~44 歳	~ 270	271 ~ 290	291 ~ 320	321 ~ 370	371 ~	40~44 歳	~ 271	272 ~ 280	281 ~ 300	301 ~ 340	341 ~
45~49 歳	~ 260	261 ~ 290	291 ~ 310	311 ~ 360	361 ~	45~49 歳	~ 260	261 ~ 280	281 ~ 290	291 ~ 330	331 ~
50~54 歳	~ 260	261 ~ 280	281 ~ 295	296 ~ 330	331 ~	50~54 歳	~ 248	249 ~ 270	271 ~ 280	281 ~ 330	331 ~
55~59 歳	~ 230	231 ~ 270	271 ~ 290	291 ~ 320	321 ~	55~59 歳	~ 240	241 ~ 260	261 ~ 270	271 ~ 320	321 ~
60~64 歳	~ 210	211 ~ 250	251 ~ 275	276 ~ 300	301 ~	60~64 歳	~ 220	221 ~ 245	246 ~ 255	256 ~ 295	296 ~
65~69 歳	~ 200	201 ~ 240	241 ~ 260	261 ~ 300	301 ~	65~69 歳	~ 200	201 ~ 235	236 ~ 240	241 ~ 290	291 ~

### 距離の計測

テスト成績：

片道 (10m) × 回数 + 最終停止点までの距離



説明からテストまで全てを録音したCDも作成し、安価でお届けしています。