○高知県警察体力検定等規程

平成15年３月12日
高知県警察本部訓令第７号
改正　平成19年２月20日高知県警察本部訓令第２号
平成24年３月23日高知県警察本部訓令第２号
平成27年３月26日高知県警察本部訓令第９号
平成31年３月27日高知県警察本部訓令第11号

（趣旨）

第１条　この訓令は、「警察体力検定等準則の制定について」（平成14年10月25日警察庁丙人発第343号）及び「警察体力検定等実施細目の制定について」（平成14年10月25日警察庁丁人発第602号）に基づき、警察官に対して行う警察体力検定並びに体力テスト（以下「体力検定等」という。）の実施に関し必要な事項を定めるものとする。

（体力検定等の目的）

第２条　体力検定等は、警察官に対し、自己の体力の現状を正確に認識させることにより、各人の健康管理と基礎体力の強化への意欲を喚起するとともに、得られたデータを基に警察官の体力水準向上のための諸施策を推進し、もって執行力の強化に資することを目的とする。

（体力検定等の種目）

第３条　体力検定は、「JAPPAT」（ジャパット）とする。

２　体力テストの種目は、次の各号に定めるとおりとする。

（１）　握力（筋力）

（２）　上体起こし（筋持久力）

（３）　長座体前屈（柔軟性）

（４）　反復横とび（敏しょう性）

（５）　20mシャトルラン（往復持久走）（心肺持久力）

（６）　立ち幅とび（瞬発力）

（体力検定等の対象及び実施基準）

第４条　対象者は警察官とし、体力検定等を毎年度１回以上行うものとする。

（実施方法）

第５条　体力検定等の具体的実施方法は、別添１の「JAPPAT実施マニュアル」（以下「マニュアル」という。）及び別添２の「体力テスト実施要項」により行うものとする。

旧８条を繰上〔平成31年本部訓令11号〕

（実施責任者の任務）

第６条　実施責任者は所属長とし、体力検定等の実施に当たり、平素から所属の警察官に対して事前トレーニングを徹底させるなど、体力検定等を計画的かつ安全に実施しなければならない。

２　別紙２「警察体力検定(JAPPAT)受検票〈提出用〉」中「JAPPAT健康等直前チェック」に該当する者及び傷病等のため体力検定等を受検することが適当でないと認められる者については、体力検定等を受検させないものとする。

旧９条を繰上〔平成31年本部訓令11号〕

(推進責任者の任務)

第７条　推進責任者は、次長(次長が二人の所属は、次長(第一)の職にある者とする。)又は副署長とし、体力検定等の実施に当たり効果的かつ安全な実施計画を策定し、実効ある体力検定等の実施に努めなければならない。

全部改正〔平成19年本部訓令２号〕、一部改正〔平成24年本部訓令２号〕、旧10条を繰上〔平成31年本部訓令11号〕

(立会責任者の任務)

第８条　実施責任者は、所属の警部の中から立会責任者を指定する。

２　立会責任者は、所属の警察体力検定(JAPPAT)の実施に必ず立ち会い、体力検定が安全かつ適正に行われるよう努めなければならない。この場合において、特に、ゴールの際の転倒に備え介添え補助員を配置するなど、受傷防止のために細心の注意を払わなければならない。

旧11条を繰上〔平成31年本部訓令11号〕

(測定責任者の任務)

第９条　実施責任者は、体力検定等の実施に関する研修等を受けた者の中から測定責任者を指定する。

２　測定責任者は、体力検定等が適正かつ円滑に行われるよう努めなければならない。

３　測定責任者は、立会責任者を兼ねることができない。

旧12条を繰上〔平成31年本部訓令11号〕

(実施上の留意事項)

第10条　体力検定等の実施に当たっては、次の事項に留意すること。

（１）　「マニュアル」及び「体力テスト実施要項」に従って、適正かつ安全に行うこと。

（２）　実施日を早期に指示し、受検者が心身ともに十分な状態で受検できるよう配意すること。

（３）　受検者の健康状態等を十分にチェックし、異常のある者には受検させないようにするとともに、準備運動及び整理運動を確実に行うこと。

（４） 体力検定等に使用する器具等については、事前点検を徹底し、正しい方法で安全かつ正確な測定を行うこと。

（５） 時季、場所、気象状況等を考慮して、炎天下、強風等により体調及び記録に影響を及ぼすような条件下では実施しないこと。

（６） 受検者の服装は、運動に適したものとすること。

（７） 立会責任者は、体力検定を実施する際は、あらかじめ、別紙２「警察体力検定(JAPPAT)受検票〈提出用〉」の必要事項を記入させ、健康状態を確認して実施させること。

（８） 立会責任者は、体力テストを実施する際は、別紙７「体力テスト記録表」を配付して実施し、記録を記入後、実施責任者に提出すること。

旧13条を繰上〔平成31年本部訓令11号〕

（体力判定）

第11条 体力検定は、別紙９「警察体力検定級位基準表」、体力テストについては、別紙10「体力テストの得点及び総合評価表」に基づき体力判定を行う。

旧14条を繰上〔平成31年本部訓令11号〕

（結果の報告）

第12条 実施責任者は、体力検定等の実施結果を別紙11「体力検定等結果一覧表」、別紙12「警察体力検定実施結果表」、別紙13「体力テスト実施結果表」により速やかに委員会に報告しなければならない。

旧15条を繰上〔平成31年本部訓令11号〕

（結果の活用）

第13条 実施責任者は、別紙３「警察体力検定結果票〈個人用〉」を速やかに作成し、実施警察官に交付するとともに、所属警察官が自己の体力レベルを正しく認識し、必要な体力の維持向上に努めるよう、体力検定等の結果を踏まえた個別指導を行うものとする。

旧16条を繰上〔平成31年本部訓令11号〕

附 則

（施行期日）

１ この規程は、平成15年４月１日から施行する。

（旧訓令廃止）

２ 高知県警察体力検定規程(昭和62年12月本部訓令第16号)は廃止する。

附 則(平成19年２月20日高知県警察本部訓令第２号)

（施行期日）

１ この訓令は、平成19年２月21日から施行する。

（経過措置）

２　この訓令による改正前の訓令の様式は、この訓令による改正後の訓令の規定にかかわらず、所要の修正を加え、残品の限度で使用することができる。

附　則(平成24年３月23日高知県警察本部訓令第２号)

この訓令は、平成24年４月１日から施行する。

附　則(平成27年３月26日高知県警察本部訓令第９号)

この訓令は、平成27年４月１日から施行する。

附　則(平成31年３月27日高知県警察本部訓令第11号)

この訓令は、平成31年４月１日から施行する。

別添１

JAPPAT実施マニュアル

目次

第１　事前トレーニング
１　JAPPATとは
２　JAPPAT導入の目的
３　事前トレーニングの必要性について
４　トレーニング計画の策定について
(1)　計画の概要
(2)　事前トレーニング計画
(3)　トレーニング内容
第２　JAPPAT準備・整理運動
１　準備・整理運動フローチャート
２　準備運動
３　準備運動開始
４　整理運動
５　整理運動開始
第３　JAPPAT実施方法
１　準備
２　方法
(1)　第１ステージの動作
(2)　第２ステージの動作
(3)　第３ステージの動作
３　記録
４　受検者の健康チェック
５　実施上の注意
(1)　実施前に注意する点

(2)　実施中及び実施後に注意する点
６　怪我発生時の応急処置
７　級位判定
８　JAPPAT年齢の判定
９　トレーニング計画の作成と体力づくりの推進
第１　事前トレーニング
１　JAPPATとは

警察官は、犯罪の制止や被疑者の逮捕といったその職務の特殊性から、一定以上の身体能力を保持することが求められています。

そこで、この度、警察官の職務の一つである、「逃走する被疑者を追跡してから、制圧する」という典型的身体活動に焦点を絞り、その活動に必要な身体能力を測定するテストを開発しました。このテストを警察官の身体能力テスト(Japan Police Physical Ability Test)のアルファベットの頭文字を使用して、JAPPAT(ジャパット)と呼ぶことにしました。

JAPPATの動作の内容や走行距離については、実際に被疑者を追跡、制圧したデータを基に作成しました。JAPPATは、大きく三つのステージで構成されており、第１のステージは「直線的にダッシュする、ガードレールや側溝などの障害物を跳び越える、急激かつ鋭角にターンする、急にストップしスタートする」等の動作、第２のステージは「人ごみや自転車などを避ける、カーブの多い道をスピードを出したままで鈍角にターンする」等の動作、第３のステージは「倒れて格闘する、起きあがる、腕で引く、腕で押す」等の動作をそれぞれ想定しています。

ここでJAPPATについて、運動生理学的に解説してみましょう。運動は、酸素を体内に取り込みながら比較的少ないエネルギーを長い時間かけて発揮する有酸素運動と、酸素を使わないで大量のエネルギーを短い時間に発揮する無酸素運動に大別されます。JAPPATの生理学的実験を大学の研究室に依頼したところ、「JAPPATは無酸素運動の最大努力を要するテストである」という結果が得られました。また、運動時における主観的な運動強度を示す指標についても「非常にきつい運動」であることが報告されています。

以上のことから、JAPPATは「極めて運動強度の高い、非常にきつい無酸素運動」であると言うことができます。具体的には、400mトラックを全力で疾走したり、階段を休まずに１階から５階まで駆け上がるなどといった非常に激しい運動をイメージすると良いでしょう。

２　JAPPAT導入の目的

JAPPAT導入には大きく分けて、二つの目的があります。一つ目の目的は、

警察官に特に求められる身体能力を定期的に測定することにより、現在の体力を把握し、翌年以降の体力維持・増強に資することにあります。二つ目の目的は、JAPPAT実施に向けて、事前のトレーニングを十分に行うことにあります。１で述べたようにJAPPATは、身体に対して激しい生理的負荷をかけるテストです。次項以降で示すとおり、そのために行うトレーニングの過程で強化される体力そのものが、JAPPAT導入のもう一つの大きな目的であります。

３　事前トレーニングの必要性について

警察体力検定種目のJAPPATは、ダッシュ、ジャンプ、腕立て伏せ等の動作を連続して、約１分間全力で行う極めて強度の高い運動です。したがって、JAPPATを安全に実施するためには、計画的に事前トレーニングを十分に行う必要があります。以下に個々の運動習慣と体力レベルを三つに区分し、それぞれ具体例を示しましたので参考としてください。

４　トレーニング計画の策定について

(1)　計画の概要

トレーニングの強度、準備期間は、運動習慣の有無や体力テストの結果、又は体力検定の既得級位から判断される基礎体力レベルに応じて、受検者個々に対して策定する必要があります。

対象者	体力レベル(既得級位)	トレーニング開始時期	主な実施種目
運動習慣のない人	基礎体力の低い人(C以下)	検定日のおおむね１年前	ジョギング ストレッチング
運動習慣のある人	基礎体力の中程度の人(A・B)	検定日のおおむね３箇月前	現在の運動の継続 動きづくりメニュー
競技的に運動を行っている人	基礎体力の極めて高い人(AA以上)	検定日のおおむね１箇月前	JAPPAT サーキットトレーニング

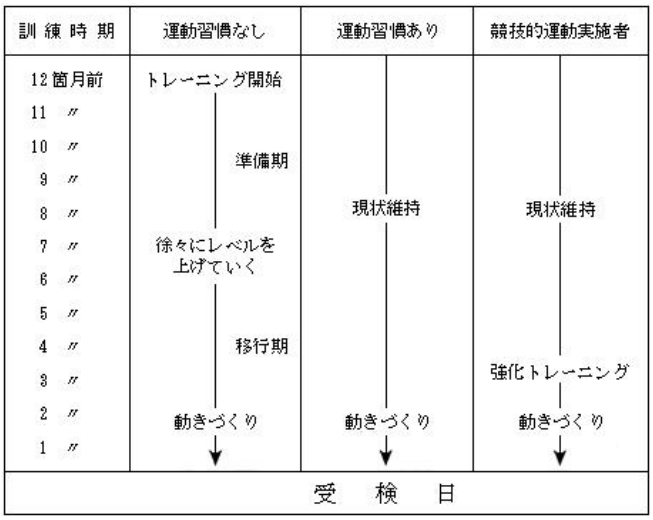
(2)　事前トレーニング計画

ア　運動習慣のない人は、受検日のおおむね１年前にトレーニングを開始し、ウォーキングのような軽度な運動を習慣付けることから始めましょう。基礎体力の向上に合わせて、運動強度を高めたり、JAPPATを無理のない強度で行うと良いでしょう。

イ　運動習慣のある人は、現状を維持することが大切です。ただし、より安全に受検するために、受検日のおおむね１箇月前からJAPPATそのもの

か、模擬動作による動きづくりを行うと良いでしょう。

ウ　競技的に運動を行っている人は、体力の現状を確認するためにJAPPATを一度経験しておくと良いでしょう。更に、自己の能力を最大限発揮したい場合は、受検日の数箇月前から強化トレーニングとJAPPATの動きづくりを行うと良いでしょう。



(3)　トレーニング内容

ア　運動習慣のない人

JAPPATを安全に実施するために、１年を運動を始める準備期と運動習慣の定着化を図る移行期の二つに期分けしました。ただし、その期間や訓練強度は、個々の体力や年齢、勤務形態等により一様ではありません。まずは運動を始めること、そして、無理をせず徐々に運動を習慣化させることが大切です。

●　準備期（６箇月）

ウォーキングやジョギング・水泳等の有酸素運動を１週間のうち２～３回、１回20～40分は行えるまで習慣付けるとともに、ストレッチングを入念に行い体の柔軟性を高めましょう。

メニュー例　ウォーキング（5分）→ ストレッチング（10分）→ ジョギング（10分）→ ウォーキング（5分）→ ストレッチング（10分）計40分

☆ ウォーキング ・・・・ 脈拍が1分間に100～120拍（おおむね分速80～120m）で、大きく腕を振りながら歩く。

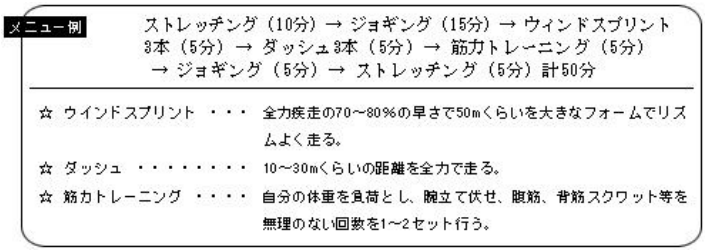
☆ ジョギング ・・・・・ 会話しながら走れる速度で、脈拍が（220－年齢）×0.7拍以上を目安とする。

☆ ストレッチング ・・・ JAPPAT準備運動・整理運動参照

●　移行期（６箇月）

準備期の運動を継続しながら、筋力トレーニング等を徐々に加えましょう。また、後半は次ページに示した「動きづくりメニュー」を参考にJAPPATの動きづくりを行いましょう。

なお、「動きづくりメニュー」は短時間で場所を選ばずに実施できることから、運動習慣がなく、事前トレーニングが十分に行えなかった人は、受傷事故防止のために必ず実施する必要があります。



イ　運動習慣のある人(動きづくりメニュー)

現在の運動を継続しながら、JAPPATの動きづくりを目指したトレーニングを積極的に行いましょう。

動きづくりメニュー

☆　無理をせず、大きな動作で、動きを確かめながら行いましょう。

① まずは、自分がどのくらい動けるか確かめてみましょう。
- ○ 3階まで、一気に階段を登ってみましょう。一段とばし、二段とばしにチャレンジ！
- ○ バーピーテストを 10 回連続でやってみましょう。
- ○ 反復横跳びを 20 秒やってみましょう。
- ○ 上体起こしを 30 秒やってみましょう。　（脚を押さえてもらい、膝を曲げて）
- ○ 縄跳びを 1 分間やってみましょう。

② 次に、JAPPAT の基本的な動きを模擬的にやってみましょう。
- ○ 空き缶など身近にある物を 5m くらい先に数個置き、スタート地点まで往復しながら運ぶ。
  動きに体が慣れるに従って、距離や往復回数を増やしましょう。【写真 1・2・3】

【写真 1】



【写真 2】

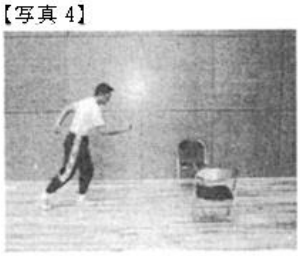


【写真 3】



- ○ 実際に折りたたみ椅子と警杖をセットし、数歩助走をつけて跳ぶ練習をしましょう。
  できる人は、左右に連続して跳び越える練習もしてみましょう。【写真 4・5・6】
- ○ うつ伏せから、できるだけ早く立ち上がってみてください。同様に仰向けからも。
  更に、うつ伏せから素早く立ち上がり、仰向けに寝てみてください。　（あわてずに！）

【写真 4】



【写真 5】



【写真 6】



- ○ 腕立て伏せを体に覚えさせましょう。　（筋力強化と肘の角度 90 度の確認を！）
  - ・胸を床に着けた状態から、腕を伸ばしてみてください。膝をつけても OK【写真 7・8】
  - ・鏡を見ながら、腕立て伏せをして肘の角度を確認してみましょう。【写真 9】

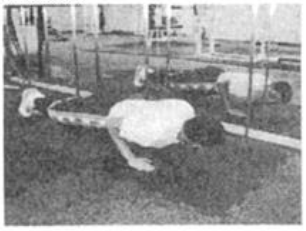
【写真 7】



【写真 8】



【写真 9】



ウ　競技的に運動を行っている人

現在のトレーニングを継続することが基本ですが、受検日の数箇月前

から無酸素能力を高めるためのインターバルトレーニングや総合的な運動能力を高めるためのサーキットトレーニングを行うことにより、更にJAPPATの記録向上を図ることができます。また、事前にJAPPATを全力に近い強度で行い、必要な動作を確認しておきましょう。

サーキットトレーニング

メニュー例　① 腹筋 → ② 縄跳び1分 → ③ 背筋 → ④ スクワット → ⑤ 腕立て伏せ → ⑥ バウンディング

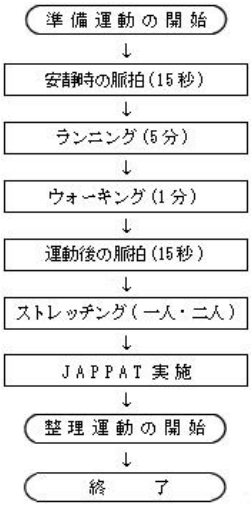
①～⑥までの運動を1セットとし、3～5セット行う。負荷を大きくしたい場合は、種目間をジョギングやダッシュでつなぐ。メニュー内の筋力トレーニング一種目ごとの回数は、自己の最大値の60%とする。

インターバルトレーニング

メニュー例　100～400m走×5～10本をジョギングでつなぐ。

第２　JAPPAT準備・整理運動

１　準備・整理運動フローチャート



２　準備運動

JAPPATを実施する前には、必ず十分な準備運動を行いましょう。筋肉や関節が硬いままで突然激しい運動をすると捻挫や肉離れ等を引き起こす可能性が高くなります。また、JAPPATのような激しい運動は多くの酸素を必要とするため、血液の流れが激しくなり、心拍数が増し血圧も上昇します。そのため、心臓や血管への負担も増加します。準備運動により徐々に全身への血液の流れを促し、筋肉や関節の動きを滑らかにし、怪我を防ぐとともに、心臓等に急に負担のかからない準備をしましょう。

３　準備運動開始

(1)　安静時の脈拍(15秒)…その日のコンディションを把握するため、安静時の脈拍を計測します。日常から、自分の安静時の脈拍を知っておきましょ

う。

(2)　ランニング　（５分）　・後ろ向き　・サイドステップ　・腕回し　・スキップ

(3)　ウォーキング（１分）

(4)　ウォーキング後の脈拍(15秒)…安静時の脈拍と比較して、当日の体調を知りましょう。日常から、運動後の脈拍を計測しておきましょう。

(5)　ストレッチング(一人・二人組)…時間をかけて入念に行いましょう。

○　一人のストレッチング

ストレッチングの際の注意

ア　筋肉、身体を緊張させずにリラックスしましょう。

イ　反動や弾みをつけず、ゆるやかに伸ばしましょう。

ウ　決して無理をせず、強い痛みを感じない程度の最大伸展姿勢を10～30秒保ちましょう。

エ　呼吸は止めないよう自然に行いましょう。

オ　個人によって柔軟性が違うので、マイペースで行いましょう。

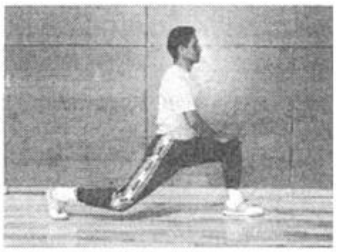
カ　一方向だけでなく、左右バランスよく行いましょう。



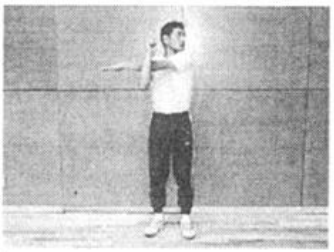
1 伸脚
足先を上げると効果的。
(左右)



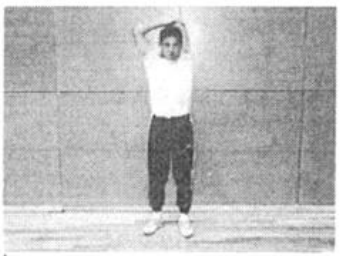
2 伸脚(深く)
曲げた方の足裏は全面床
につけると効果的。(左右)



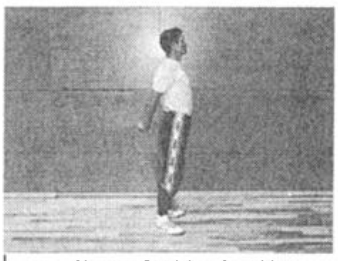
3 足を前後に開く。
上体を前に曲げると効果的。
(左右)



4 左肘を右手で右方向へ
引っ張る。(左右)



5 左腕を伸ばし右腕で抱える。
(左右)



6 後ろで手を組み胸を張る。



7 足首のストレッチング①
(左右)



8 足首のストレッチング②
(左右)



9 足首のストレッチング③
(左右)



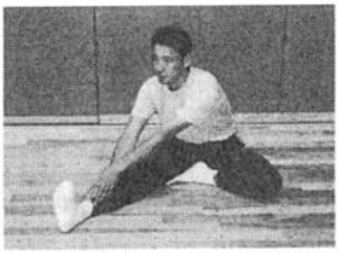
10 左腕の外側で右足を左の方へねじる。上体は右側へ向け顔は右方向を向く。(左右)



11 足首の角度を狭くする。(左右)



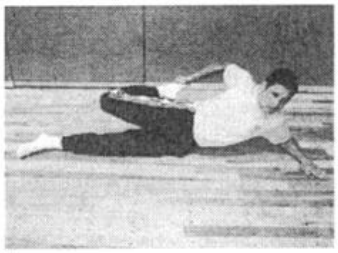
12 足の裏を伸ばす。



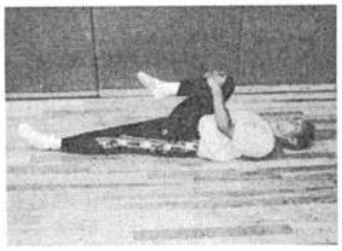
13 右足を伸ばし足首をつかむ。(左右)



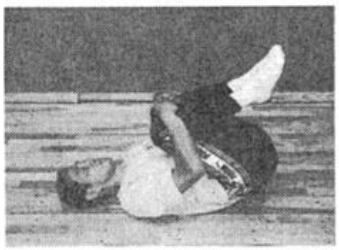
14 足の裏を合わせ体を前に倒す。



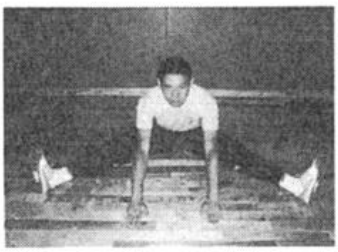
15 横向きになり右手で右足をつかむ。(左右)



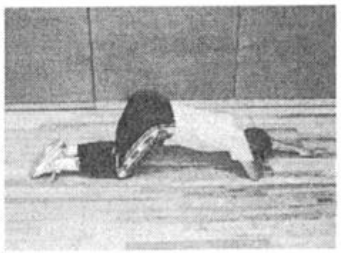
16 両手で片膝を抱える。(左右)



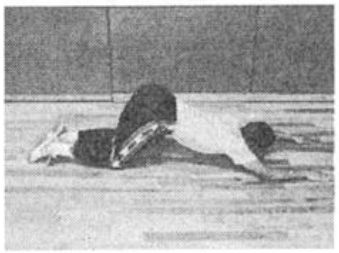
17 両手で膝を抱える。(左右)



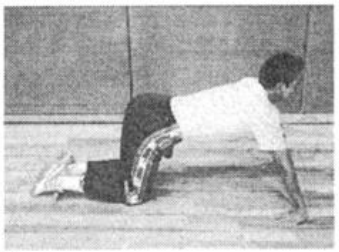
18 床に両手をつき両足を開く。



19 片方の腕を前方に伸ばし片方の腕に額を付ける。(左右)



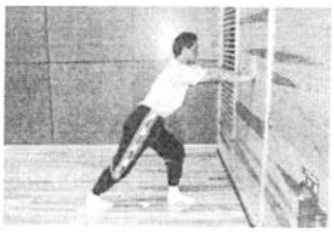
20 両腕を前方に伸ばし胸を床に近づける。



21 指を自分に向け後方に下がる。



22 足のつま先を伸ばす。(左右)



23 ふくらはぎを伸ばす。JAPPAT実施10分前にもう一度実施する。(左右)

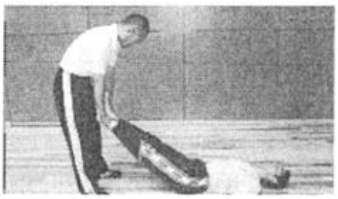
○　二人のストレッチング

二人組ストレッチングの際の注意

ア　お互いに声をかけ合いましょう。

イ　無理な負荷をかけないようにしましょう。

ウ　交互にストレッチングを行いましょう。



24　足首を持って引っ張りながら腰を揺する。



25　補助者は膝と足裏を持って大きく回す。(左右)



26　補助者は腰を押さえ膝を持ち上げる。(左右)



27　手首を持って引っ張りながら横に揺する。



28　腰に補助者の左足を当て、左膝の前に補助者の右足のかかとを当てる。(左右)



29　足のかかとを肩に膝を押さえ静かに立ち上がる。(左右)



30　補助者が体を丸め小さくなりその上を跳ぶ。(一人5回)



31　馬跳び



32　股くぐり

「馬跳び」→「股くぐり」を連続で実施する。(一人3回)

4　整理運動

JAPPAT実施後は、必ず十分な整理運動を行いましょう。運動を行っている最中は、心臓が激しく動いて全身に血液を送り出しているとともに、筋肉が収縮して体中に血液を送ることを手伝っています。こうした状態で急に運動を中止すると、心臓だけが血液を送り出す役割を一手に担うことになり、その結果、心臓に大きな負担をかけることになります。運動を急に止めることなく、徐々に血液の流れを落ち着かせていきましょう。

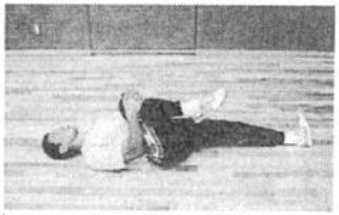
5　整理運動開始



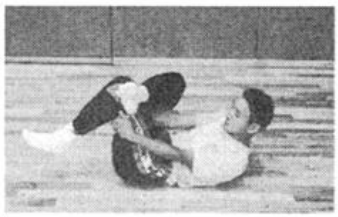
1　JAPAT実施後、腕を回しながら軽くジョギング（呼吸を整える）



2　ウォーキング



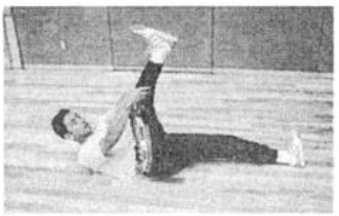
3　両手で片膝を抱える。（左右）



4　右足を左のももの上に乗せ、左のももの後を両手で手前に引く。（左右）



5　両肩を床につけ片足を曲げ開く。（左右）



6　ふくらはぎのマッサージ（左右）



7　足裏のマッサージ（左右）



8　足の裏を伸ばす。

第３　JAPAT実施方法

１　準備

下記の用具を「JAPATコース図」のとおり設置する。設置する場所は、屋外・屋内のどちらでもよいが、走行時の安全性を考慮して、最低でも長さ18m×８m以上の広さを確保し、走行面が凹凸でないことが望ましい。

(1)　用具

ア　折りたたみ椅子（座面の高さが地面から40cm以上）　２脚

イ　警杖　１本

ウ　セイフティーコーン（高さ60～80cm）　４個

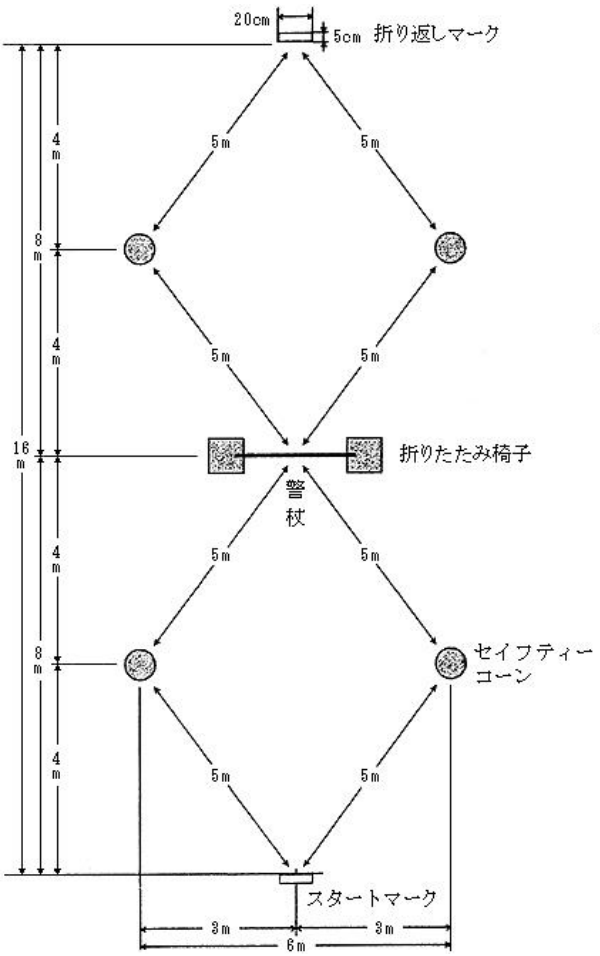
エ　長さ20cm・幅５cmのテープ又はライン　２本

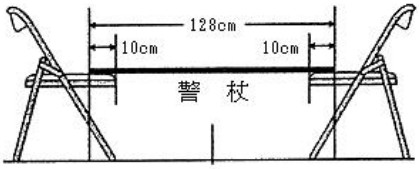
オ　巻き尺（場所の設置時に使用）　１個

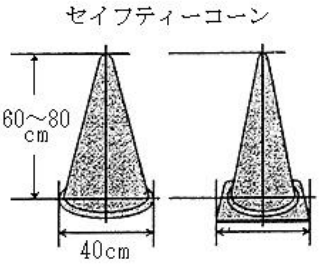
カ　ストップウォッチ（計測時に使用）　１個

キ　笛（スタートの合図及び注意喚起に使用）　１個

(2)　JAPATコース図







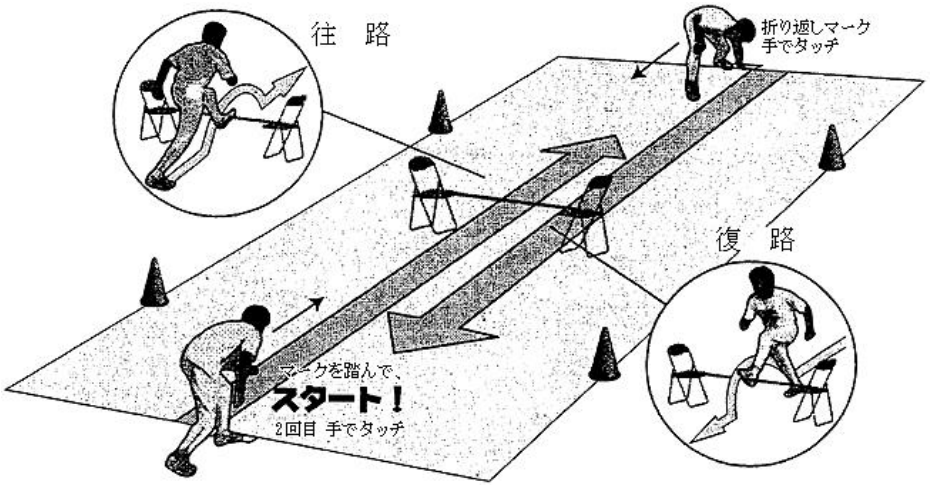
2　方法

別紙１「JAPPAT連続動作図」の第１ステージから第２ステージ、第２ステージから第３ステージへと連続で実施する。

(1)　第１ステージの動作

直線折り返し走(２往復)被疑者を追跡する模擬動作①

走行距離：32m(片道16m×２)×２往復＝64m



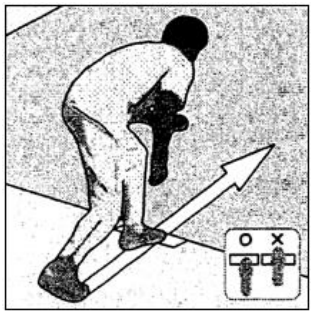
ア　「用意」の合図で、つま先がスタートマークを踏み越えないようにス

タンディングスタートの姿勢をとる。(図―１参照)

イ　「スタート」の合図(笛)で走り始め警杖を跳び越えて、折り返しマークを触れる。直ちに折り返し、片手でスタートマークを触れる。(図―２、図―３参照)

ウ　この直線折り返し走を合計で２往復実施し、片手でスタートマークを触れた時点で第１ステージが終了となる。

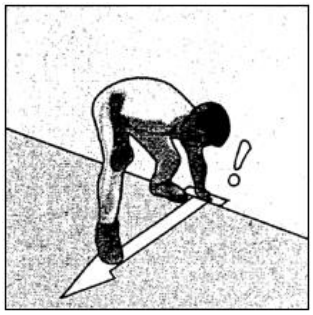
図―１



図―２



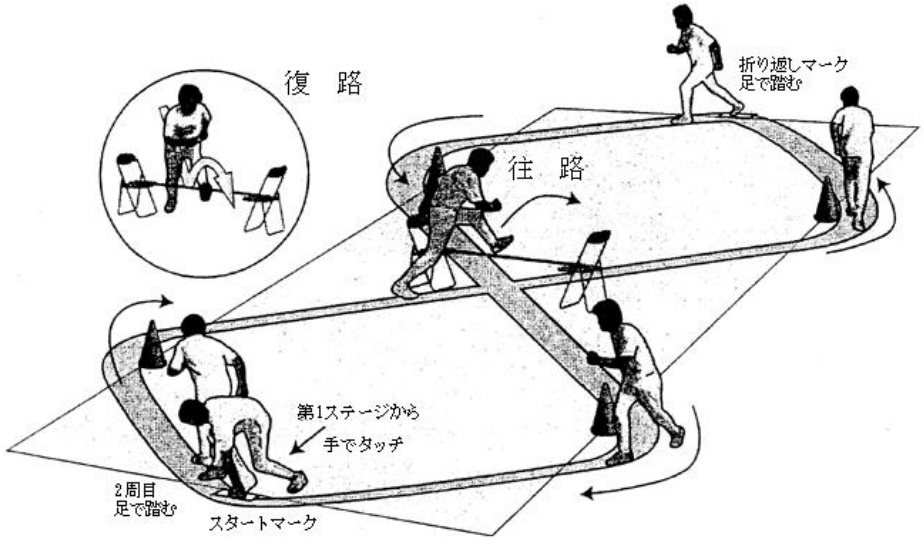
図―３



(2)　第２ステージの動作

スラローム走(２周)被疑者を追跡する模擬動作②

走行距離：40m(片道20m×２)×２周＝80m　第１・第２ステージ合計144m



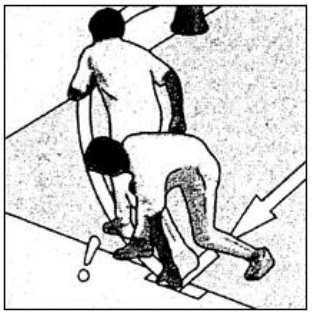
ア　第１ステージ終了時の姿勢から、左右後方にあるどちらかのセイフティーコーンの外側を走行し、警杖を跳び越えて、進行方向にあるセイフティーコーンの外側を走行し、折り返しマークを片足で踏む。(図―４、図―５参照)

イ　そのまま「８の字」のスラローム走になるように、進行方向にあるセイフティーコーンの外側を走行し、警杖を跳び越えて、次の進行方向にあるセイフティーコーンの外側を走行し、スタートマークを片足で踏む。

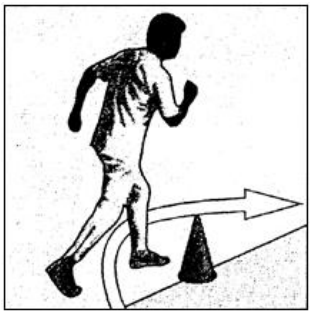
ウ　このスラローム走を合計で２周実施し、片足でスタートマークを踏ん

だ時点で第２ステージが終了となる。（図―６参照）

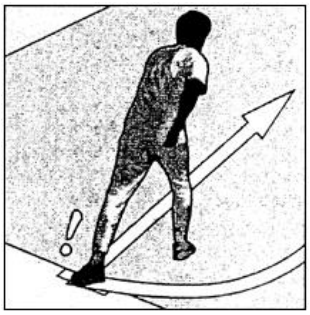
図―４



図―５



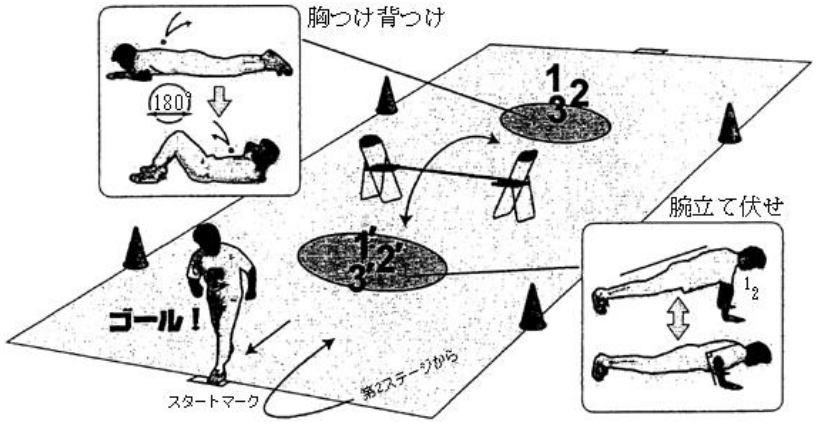
図―６



(3)　第３ステージの動作

胸つけ背つけ＋腕立て伏せ（３セット）被疑者を制圧する模擬動作

走行距離：警杖まで８ｍ、警杖から８ｍ　全ステージ合計160m



ア　第２ステージ終了時の姿勢から、警杖に向かって走り、跳び越える。

イ　跳び越えた後、直ちに地面に胸をつけ（胸つけ）頭と足の向きを180度換え、両手を後頭部に組んで、地面に背中をつける（背つけ）。胸つけの姿勢から背つけの姿勢に移行するときには直立する必要はないが、両足のみで体重を支えた状態をとらなければならない。（図―７参照）

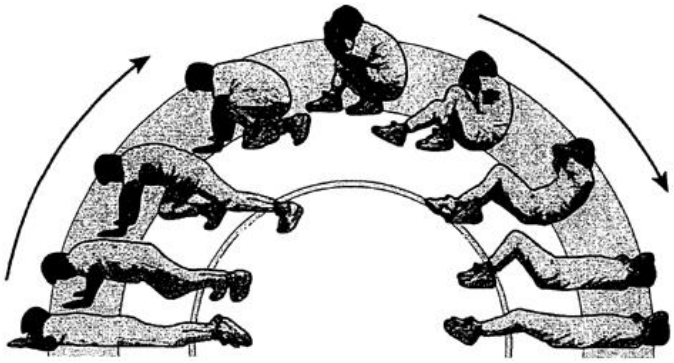
ウ　再び、警杖を跳び越えた後、直ちに腕立て伏せを２回実施する。腕立て伏せの方法は、次の点に留意する。両手の間隔は肩幅と同じにして、両足をそろえる。腕は地面に対して垂直に立て、腰を伸ばす。次に両肘が90度になるまで屈曲させて元の姿勢に戻る。（図―８参照）

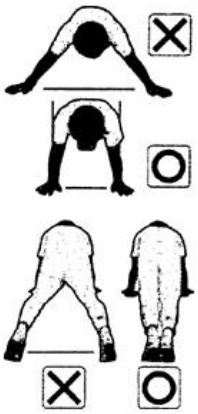
エ　イとウからなる一連の動作を１セットとして、合計で３セットの動作を実施する。

オ　３セット目の腕立て伏せ終了後、スタートマークまで走って戻り、マークを足で踏んだ時点で「ゴール」となる。

図―７

図―８





3　記録

(1)　「スタート」から「ゴール」までの所要時間を秒単位で計測する。秒未満は切り捨てる。

(2)　実施は１回とする。(ただし、著しいコース間違え、及び誤った動作をした場合は、再度、実施することができる。)

4　受検者の健康チェック

受検者の健康状態に十分注意し、次に該当する者には、JAPPATを実施させてはならない。

(1)　心臓血管系疾患(脳血管障害を含む。)で、現に治療中の者、治療を要する者若しくは経過観察中の者又は既往症を有する者

(2)　高血圧症の者

(3)　気管支喘息で、現に治療中の者、治療を要する者又は経過観察中の者

(4)　その他何らかの疾患で、現に治療中の者、治療を要する者又は経過観察中の者

(5)　受検することに支障を来す怪我をしている者

(6)　当直勤務明けの者

(7)　別紙２「警察体力検定(JAPPAT)受検票〈提出用〉」中「自覚症状チェック」のいずれかの項目に該当している者

5　実施上の注意

JAPPATの測定は、必ず立会責任者の立会いの下に実施し、ゴール地点に必要な補助員を必ず配置するなど受傷防止のために細心の注意を払うこと。

また、受検者に対して、JAPPATは事前のトレーニングを要する運動強度の極めて高い種目であること及び実施中に身体の異常を感じた場合は中止することを周知徹底させること。

(1)　実施前に注意する点

ア　別紙２の「警察体力検定(JAPPAT)受検票〈提出用〉」を作成させる。

イ　受検者に、前記第２「JAPPAT準備・整理運動」に掲げる準備運動を実

施させる。

ウ　JAPPATの測定場所や用具の点検を実施する。

エ　コースや動作を説明するだけでなく、必ず練習をさせる。

オ　受検者にスタート直後、警杖を跳び越したときやゴール時に怪我が多いことを認識させ、注意を喚起する。

(2)　実施中及び実施後に注意する点

ア　実施中には、走行するコースや順序を間違えないように、受検者の動作を先取りして適切な助言を与える。

イ　警杖を落とした場合、セイフティーコーンを倒した場合には、受検者が元に戻すようにさせ、次の動作を継続させる。

ウ　コースや順序を間違えた場合には、直ちに正しいコースや動作に戻るように指示する。

なお、この間に要した時間は、ストップウォッチを止める必要はなく、所要時間として加算する。ただし、著しいコース間違え及び誤った動作をした場合は、再度、実施させることができる。

エ　実施中及び実施後に、受検者に異常が認められたときには、直ちに適切な処置をとる。

オ　受検者に対して、前記第２「JAPPAT準備・整理運動」に掲げる整理運動を実施させる。

カ　別紙３の警察体力検定結果票により、各自の記録を認識させる。

６　怪我発生時の応急処置

JAPPAT実施中に起きる怪我は、アキレス腱断裂、捻挫、肉離れ等、下肢の怪我が多く考えられるが、これらの怪我の応急処置としてRICE処置が有効である。

RICE処置とは、安静(Rest)、冷却(Ice)、圧迫(Compression)、挙上(Elevation)で受傷直後に適切に行うことで、治癒を早めることができる。

処置時間は、受傷部位によっても異なるが、15分～20分が目安となり、症状によっては早急に医師の診断を受ける必要がある。

(1)　安静(Rest)

怪我をしたら直ちに運動を中止し、怪我をした部位を絶対に動かさずに安静にする。

(2)　冷却(Ice)

怪我をした部位を直ちに冷やす。冷やすことによって痛みを減少させることができ、また、血管を収縮させることによって腫れや炎症をコントロールすることができる。

(3)　圧迫(Compression)

怪我をした部位を圧迫する。適度な圧迫を患部に与えることで、腫れや炎症をコントロールすることができる。

ただし、包帯等を強く締めすぎて血流を止めないこと。しびれ、けいれん、痛み等があったら、包帯等を外すなどの処置をする。

(4)　挙上(Elevation)

怪我した部位を心臓よりも高く挙上することで、重力を利用し腫れや炎症をコントロールすることができる。

7　級位判定

下記の警察体力検定級位基準表により級位を判定する。

級位	記録
AAA	～60秒未満
AA	60～70秒未満
A	70～80秒未満
B	80～90秒未満
C	90～100秒未満
D	100秒以上

8　JAPPAT年齢の判定

別紙４「年齢別推定記録早見表及び年齢・記録推定図」(別紙５　男性警察官、別紙６　女性警察官)を活用して、自分の記録に相当する平均年齢、いわゆる「JAPPAT年齢」が判定できる。

9　トレーニング計画の作成と体力づくりの推進

実施責任者及び推進責任者は、級位及び「JAPPAT年齢」に基づいて、前記第１事前トレーニングにより、各自に適したトレーニングプログラムを作成し、継続的かつ計画的な体力づくりを推進すること。

別添２

体力テスト実施要項

1　テスト項目

(1)　握力(筋力)

(2)　上体起こし(筋持久力)

(3)　長座体前屈(柔軟性)

(4)　反復横とび(敏しょう性)

(5)　20mシャトルラン(往復持久走)(心肺持久走)

(6)　立ち幅とび(瞬発力)

２　テストの得点表及び総合評価

(1)　項目別得点表

(2)　総合評価基準表

(3)　体力年齢判定基準表

３　実施上の一般的注意

(1)　握力(筋力)

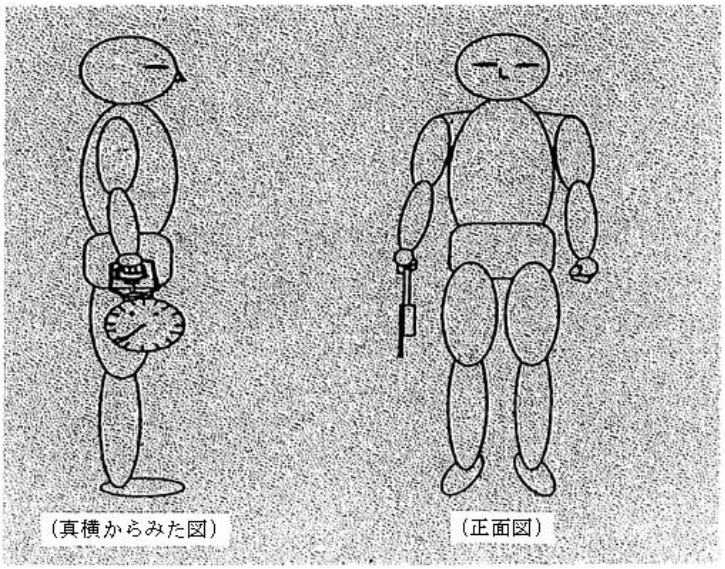
ア　準備

握力計

イ　方法

（ア）　握力計のメモリが外になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第２関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。

（イ）　直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



ウ　記録

（ア）　右左交互に２回ずつ実施する。

（イ）　記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。

（ウ）　左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

エ　実施上の注意

（ア）　このテストは、右左の順に行う。

（イ）　このテストは、同一被測定者に対して２回続けて行わない。

(2)　上体起こし(筋持久力)

ア　準備

ストップウォッチ、マット等

イ　方法

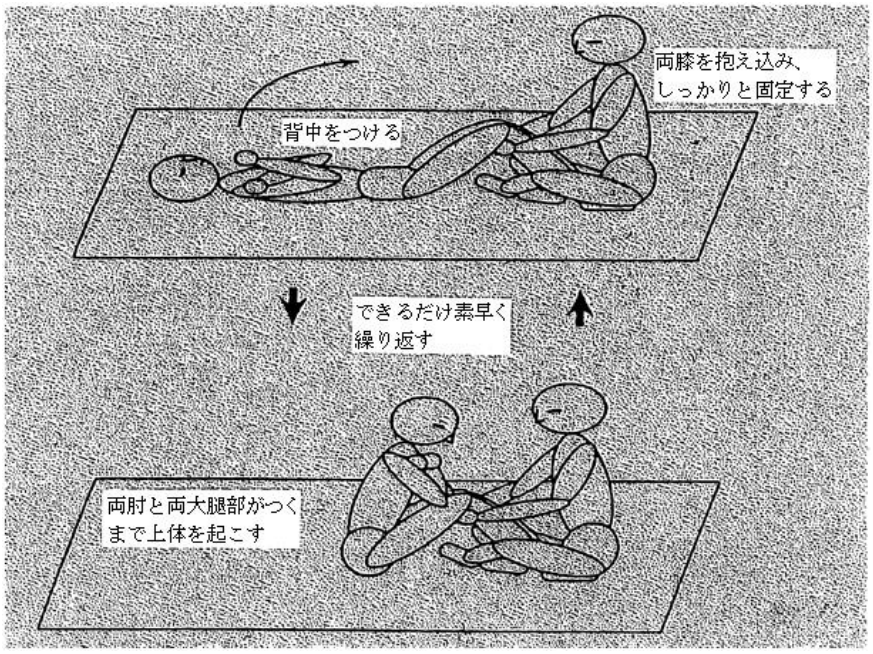
（ア）　マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前でくむ。両膝の角度を90度に保つ。

（イ）　補助者は、被測定者の両膝を押さえ、固定する。

（ウ）　「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。

（エ）　素早く開始時の仰臥姿勢に戻す。

（オ）　30秒間、前述の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。



ウ　記録

（ア）　30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部がついた)回数を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。

（イ）　実施は、１回とする。

エ　実施上の注意

（ア）　両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。

（イ）　補助者は、被測定者の下肢が動かないように両膝をしっかり固定する。

（ウ）　被測定者と、補助者の頭がぶつからないようにする。

（エ）　被測定者のメガネは、はずすようにする。

（オ）　腰痛の自覚症状のある者については、このテストを実施しない。

(3)　長座体前屈(柔軟性)

ア　準備

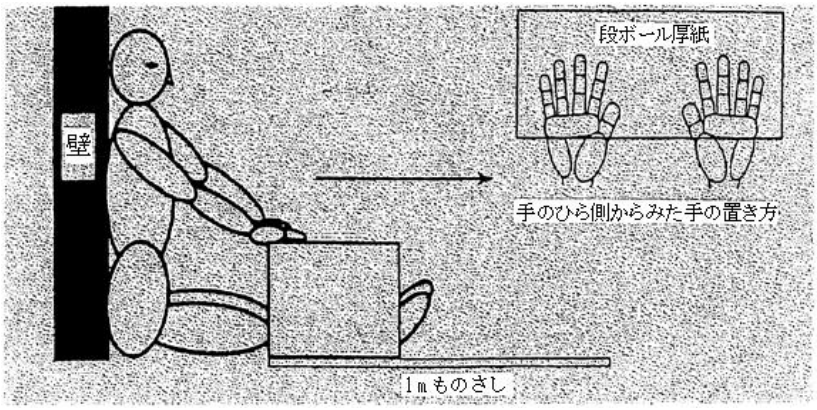
長座体前屈測定器

イ　方法

(ア)　初期姿勢：被測定者は、両脚を測定器の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、測定器の上部手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で測定器を手前に十分ひきつけ、背筋を伸ばす。

(イ)　初期姿勢時：初期姿勢をとったときの測定器を零点にする。

(ウ)　前屈動作：被測定者は、両手を測定器から離さずにゆっくりと前屈して、測定器全体が真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に計測器から手を離す。



ウ　記録

(ア)　初期姿勢から最大前屈時の測定器の移動距離をメモリから読み取る。

(イ)　記録は、センチメートル単位とし、センチメートル未満は、切り捨てる。

(ウ)　２回実施してよいほうの記録をとる。

エ　実施上の注意

(ア)　前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。

(イ)　測定器全体が真っ直ぐに移動するように注意する。

(ウ)　測定器がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。

(エ)　靴を脱いで実施する。

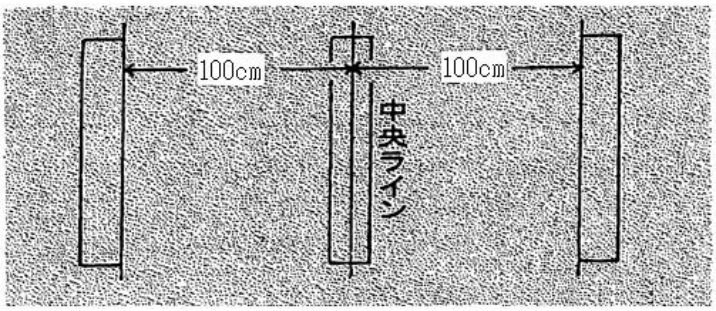
(4)　反復横とび(敏しょう性)

ア　準備

床の上に、図のように中央ラインを引き、その両側100cmのところに２本

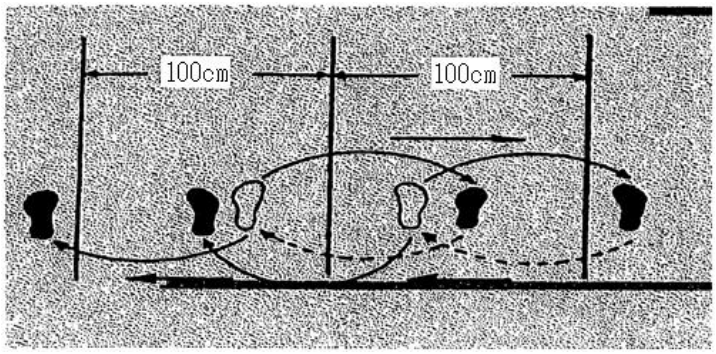
の平行ラインを引く。

ストップウォッチ



イ　方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、又は踏むまでサイドステップし(ジャンプしてはいけない)、次に中央ラインにもどり、更に左側のラインを越すか又は触れるまでサイドステップする。



ウ　記録

(ア)　上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに１点を与える(右、中央、左、中央で４点になる。)。

(イ)　テストを２回実施してよい方の記録をとる。

エ　実施上の注意

(ア)　屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること(コンクリート等の上では実施しない。)。

(イ)　このテストは、同一被測定者に対して続けて行わない。

(ウ)　次の場合は点数としない。

a　外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。

b　中央ラインをまたがなかったとき。

(エ)　テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む。)を十分に行う。

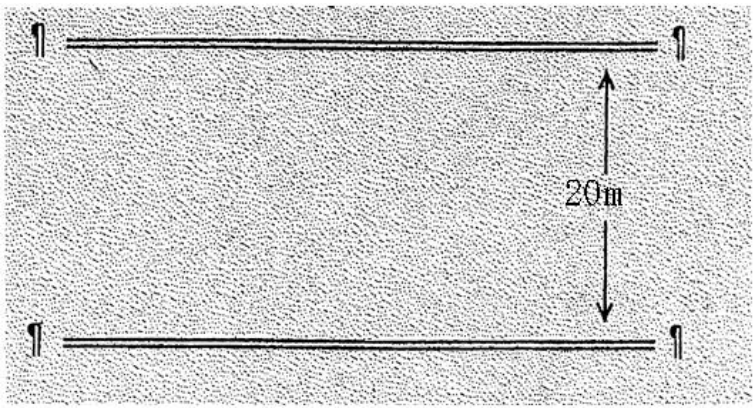
(5)　20mシャトルラン(往復持久走)(心肺持久走)

ア　準備

テスト用CD又はテープ及び再生用プレーヤー

20m間隔の２本の平行線

ポール又はセイフティーコーン４本を平行線の両端に立てる。



イ　方法

(ア)　プレーヤーによりCD(テープ)再生を開始する。

(イ)　一方の線上に立ち、テストの開始を告げる５秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。

(ウ)　一定の間隔で１音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、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。

(エ)　CD(テープ)によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約１分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約１分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。

(オ)　CD(テープ)によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき又は２回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。

なお、電子音からの遅れが１回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

ウ　記録

(ア)　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できなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

(イ)　折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、別紙８

「【参考】20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

エ　実施上の注意

(ア)　ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD(テープ)によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。

(イ)　テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む。)を十分に行う。

(ウ)　テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。

(エ)　被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。

(オ)　CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。

(カ)　被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者に対しては、このテストを実施しない。

(6)　立ち幅とび(瞬発力)

ア　準備

(ア)　屋外で行う場合

a　砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし

b　砂場の手前(30cm～１m)に踏み切り線を引く。

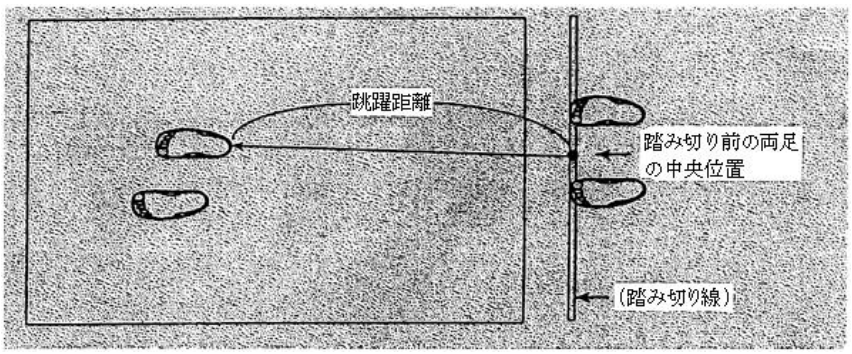
(イ)　屋内で行う場合

巻き尺、ラインテープ

イ　方法

(ア)　両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。

(イ)　両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



ウ　記録

（ア） 身体が砂場床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。

（イ） 記録は、センチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

（ウ） ２回実施してよい方の記録をとる。

エ 実施上の注意

（ア） 踏み切り線から砂場（床）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。

（イ） 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

（ウ） 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。

（エ） 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

（オ） テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む。）を十分に行う。

別紙１

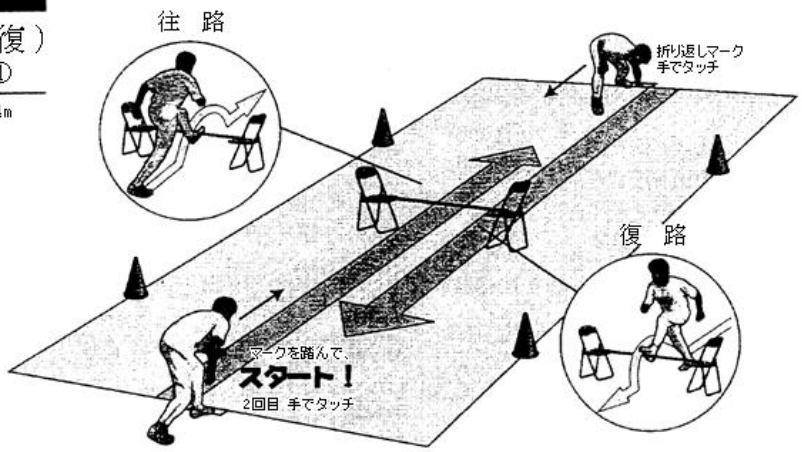
JAPPAT 連続動作図

第1ステージ

直線折り返し走（2往復）

被疑者を追跡する模擬動作 ①

走行距離：32m（片道16m×2）×2往復＝64m

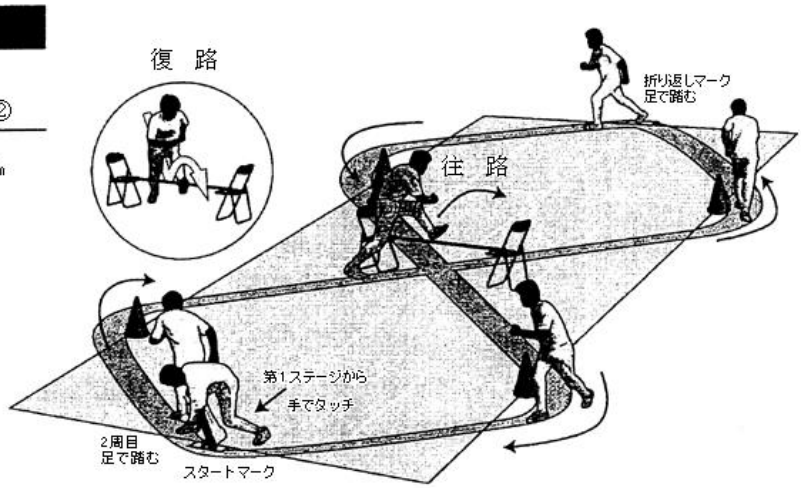


第2ステージ

スラローム走（2周）

被疑者を追跡する模擬動作 ②

走行距離：40m（片道20m×2）×2周＝80m
第1・第2ステージ合計 144m

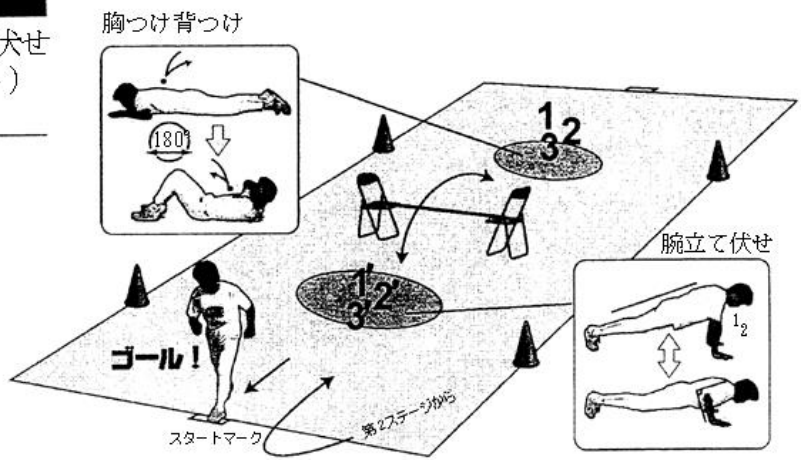


第3ステージ

胸つけ背つけ＋腕立て伏せ
（3セット）

被疑者を制圧する模擬動作

走行距離：警杖まで8m、警杖から8m
全ステージ合計 160m



別紙2

警察体力検定(JAPPAT)受検票＜提出用＞

実施日　　年　　月　　日(　　)場所

立会責任者	階級・氏名		
測定責任者	階級・氏名		

所属	
階級	
氏名	
性別	男・女
年齢	歳
生年月日	年　月　日
職員番号	
勤務部門	
勤務形態	毎日勤・三交替
勤続年数	年　月

体力テスト結果	合計点
	評価
	体力年齢　～　歳
身長	cm
体重	kg
ローレル指数	
BMI	
体脂肪率	%
安静時脈拍	／分
準備運動時脈拍	／分

検定記録	秒	級位	級

JAPPAT健康等直前チェック

1　疾患チェック

□　心疾患(既往症を含む。)　□　脳血管疾患(既往症を含む。)　□　高血圧症
□　気管喘息　□　その他、現在、治療中又は経過観察中の疾患［　　］
□　受検することに支障を来す怪我［　　］

注：上記のいずれかの項目に該当している者は、本検定を受検することができない。

2　自覚症状チェック

□　熱がある　□　頭痛がする　□　胸痛がある
□　身体がだるい　□　胸が締め付けられる　□　息切れがする
□　動悸がある　□　吐き気がする　□　目眩がする
□　強い関節痛がある　□　睡眠不足で非常に眠い　□　強い疲労感がある
□　その他、通常と異なる症状がある［　　］

注：上記のいずれかの項目に該当している者は、本検定を受検することができない。

3　事前トレーニング等チェック

＊　事前トレーニング実施の有無　□　未実施　□　実施
＊　動きづくりトレーニング実施の有無　□　未実施　□　実施

注：事前トレーニング及び動きづくりメニューを実施してから、本検定を受検することが望ましい。

別紙3

警察体力検定　結果票＜個人用＞

実施日　平成　　年　　月　　日

氏　名	（　　歳）

検定記録	秒	級
ＪＡＰＰＡＴ年齢		歳

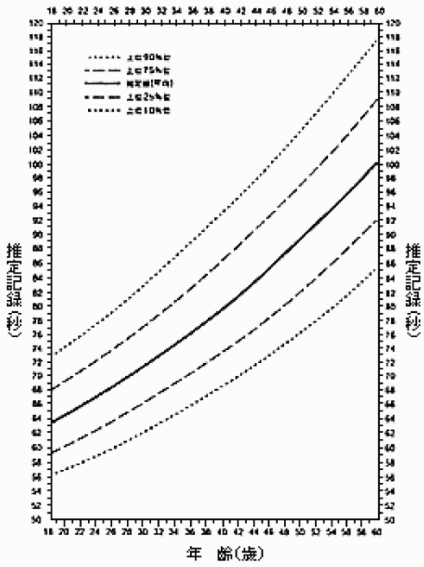
◎　警察体力検定　級位基準表

級　位	AAA	AA	A	B	C	D
記　録（秒）	60未満	60～ 70 未 満	70～ 80 未 満	80～ 90 未 満	90～ 100未満	100以上

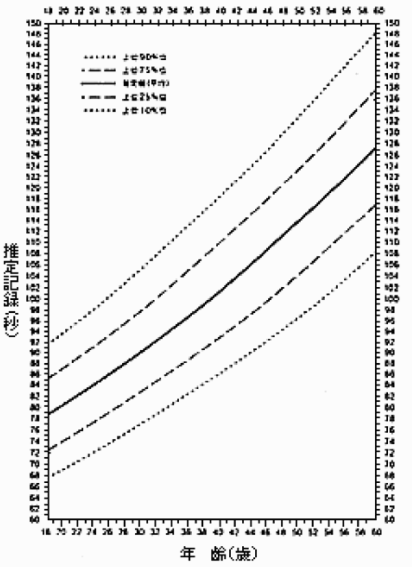
ＡＡＡ：素晴らしい体力です。スーパー警察官の称号を授与します！
ＡＡ　：もう少しでAAA、計画的なトレーニングにより、目指せスーパー警察官！
Ａ　　：警察官の体力合格点。計画的なトレーニングにより、AAを目指せ！
Ｂ　　：やや体力不足。計画的なトレーニングにより、まずはAを目指せ！
Ｃ　　：体力不足です。年間トレーニングを実行し、目指せ警察官の体力合格点！
Ｄ　　：職務執行に不安有り。年間トレーニングは必修科目、不言実行あるのみ！

◎　年齢・記録推定図

＜男性警察官＞



＜女性警察官＞



別紙4

年齢別推定記録早見表

＜男性警察官＞

年齢	推定値	10%位	25%位	50%位	75%位	90%位
18	63.1	56.2	59.1	63.1	67.8	72.6
19	63.7	56.6	59.6	63.7	68.5	73.4
20	64.3	57.0	60.2	64.3	69.2	74.2
21	65.0	57.5	60.7	65.0	69.9	75.0
22	65.6	57.9	61.2	65.6	70.7	75.9
23	66.3	58.4	61.8	66.3	71.5	76.7
24	66.9	58.9	62.4	66.9	72.2	77.6
25	67.6	59.4	63.0	67.6	73.0	78.5
26	68.3	59.9	63.6	68.3	73.8	79.4
27	69.1	60.4	64.2	69.1	74.6	80.3
28	69.8	61.0	64.8	69.8	75.5	81.2
29	70.5	61.5	65.5	70.5	76.3	82.1
30	71.3	62.1	66.1	71.3	77.2	83.1
31	72.1	62.7	66.8	72.1	78.1	84.0
32	72.9	63.3	67.5	72.9	78.9	85.0
33	73.7	63.9	68.2	73.7	79.8	86.0
34	74.5	64.5	68.9	74.5	80.8	87.0
35	75.3	65.2	69.6	75.3	81.7	88.0
36	76.1	65.8	70.4	76.1	82.6	89.1
37	77.0	66.5	71.1	77.0	83.6	90.1
38	77.9	67.2	71.9	77.9	84.5	91.2
39	78.8	67.9	72.7	78.8	85.5	92.2
40	79.6	68.6	73.5	79.6	86.5	93.3
41	80.6	69.3	74.3	80.6	87.5	94.4
42	81.5	70.0	75.1	81.5	88.6	95.5
43	82.4	70.8	76.0	82.4	89.6	96.7
44	83.4	71.5	76.8	83.4	90.6	97.8
45	84.3	72.3	77.7	84.3	91.7	99.0
46	85.3	73.1	78.6	85.3	92.8	100.1
47	86.3	73.9	79.5	86.3	93.9	101.3
48	87.3	74.7	80.4	87.3	95.0	102.5
49	88.3	75.6	81.3	88.3	96.1	103.7
50	89.4	76.4	82.2	89.4	97.2	104.9
51	90.4	77.3	83.2	90.4	98.4	106.2
52	91.5	78.1	84.1	91.5	99.6	107.4
53	92.6	79.0	85.1	92.6	100.7	108.7
54	93.7	79.9	86.1	93.7	101.9	110.0
55	94.8	80.8	87.1	94.8	103.1	111.3
56	95.9	81.8	88.1	95.9	104.3	112.6
57	97.0	82.7	89.2	97.0	105.6	113.9
58	98.1	83.7	90.2	98.1	106.8	115.2
59	99.3	84.6	91.3	99.3	108.1	116.6
60	100.5	85.6	92.3	100.5	109.3	117.9

（単位：秒）

＜女性警察官＞

年齢	推定値	10%位	25%位	50%位	75位	90%位
18	78.1	67.3	72.1	78.1	84.8	91.5
19	79.0	68.0	72.9	79.0	85.8	92.5
20	79.9	68.8	73.7	79.9	86.8	93.6
21	80.8	69.5	74.5	80.8	87.8	94.7
22	81.7	70.2	75.4	81.7	88.8	95.8
23	82.7	71.0	76.2	82.7	89.9	97.0
24	83.6	71.7	77.1	83.6	90.9	98.1
25	84.6	72.5	77.9	84.6	92.0	99.3
26	85.6	73.3	78.8	85.6	93.1	100.4
27	86.6	74.1	79.7	86.6	94.2	101.6
28	87.6	75.0	80.6	87.6	95.3	102.8
29	88.6	75.8	81.5	88.6	96.4	104.0
30	89.7	76.6	82.5	89.7	97.6	105.3
31	90.7	77.5	83.4	90.7	98.7	106.5
32	91.8	78.4	84.4	91.8	99.9	107.8
33	92.9	79.3	85.4	92.9	101.1	109.0
34	94.0	80.2	86.4	94.0	102.2	110.3
35	95.1	81.1	87.4	95.1	103.5	111.6
36	96.2	82.0	88.4	96.2	104.7	112.9
37	97.3	83.0	89.4	97.3	105.9	114.3
38	98.5	83.9	90.5	98.5	107.2	115.6
39	99.6	84.9	91.6	99.6	108.4	116.9
40	100.8	85.9	92.6	100.8	109.7	118.3
41	102.0	86.9	93.7	102.0	111.0	119.7
42	103.2	87.9	94.8	103.2	112.3	121.1
43	104.4	88.9	96.0	104.4	113.6	122.5
44	105.7	90.0	97.1	105.7	114.9	123.9
45	106.9	91.0	98.2	106.9	116.3	125.3
46	108.2	92.1	99.4	108.2	117.6	126.8
47	109.4	93.2	100.6	109.4	119.0	128.2
48	110.7	94.3	101.7	110.7	120.4	129.7
49	112.0	95.4	103.0	112.0	121.8	131.2
50	113.3	96.5	104.2	113.3	123.2	132.7
51	114.7	97.7	105.4	114.7	124.6	134.2
52	116.0	98.8	106.6	116.0	126.1	135.8
53	117.4	100.0	107.9	117.4	127.5	137.3
54	118.7	101.2	109.2	118.7	129.0	138.9
55	120.1	102.4	110.4	120.1	130.5	140.4
56	121.5	103.6	111.7	121.5	132.0	142.0
57	122.9	104.8	113.1	122.9	133.5	143.6
58	124.3	106.0	114.4	124.3	135.0	145.2
59	125.8	107.3	115.7	125.8	136.6	146.9
60	127.2	108.5	117.1	127.2	138.1	148.5

（単位：秒）

＜表の見方＞

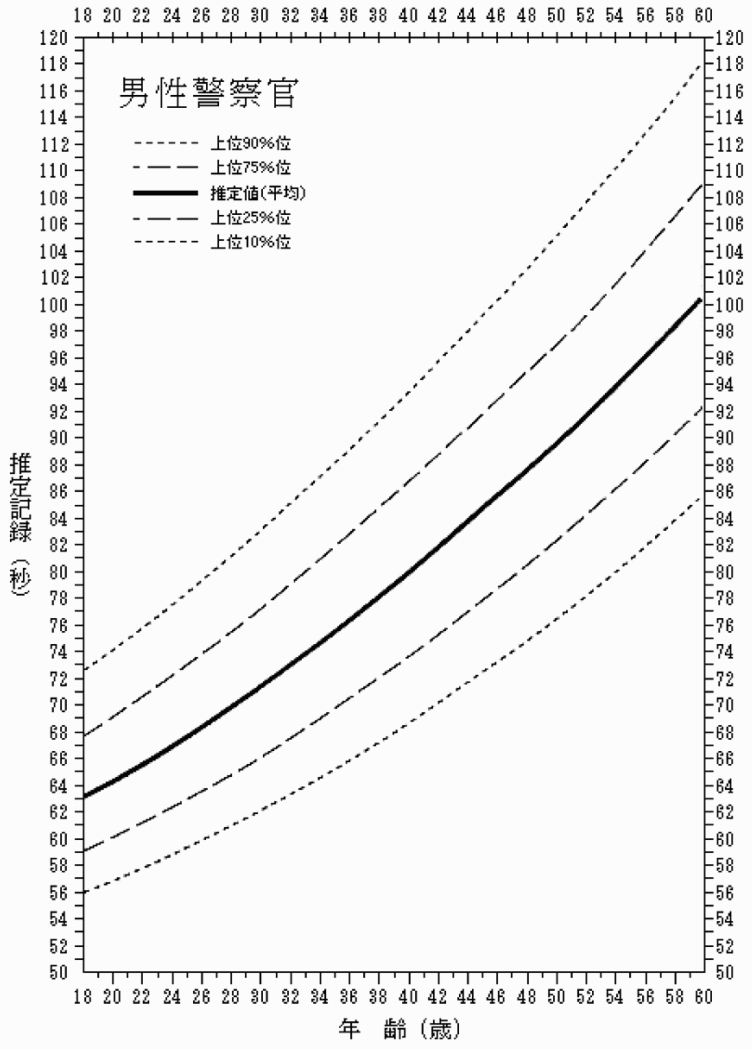
推定値：年齢毎の推定平均値である。

なお、推定値と50%位の記録は等しく、50%位の記録はちょうど100人中50番目に相当する記録である。

○%位：○%位の記録は100人中、上位○番目に相当する記録を示す。

別紙5

年齢・記録推定図



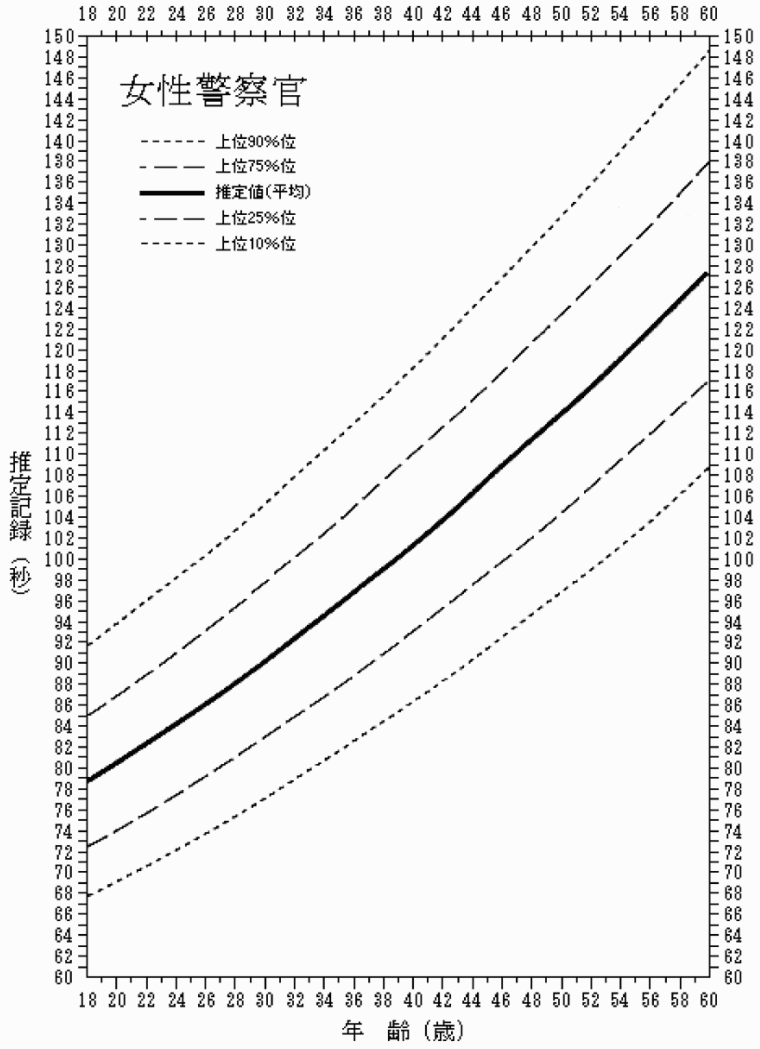
＜活用例＞

まず、あなたの年齢上に垂直線を引き、今回の記録上に水平線を引きましょう。2本の直線の交わった点があなたの位置を表します。もし、交点が一番太い中央線(推定値)よりも下にあれば、あなたは同年齢の人に比べて優っていると言えます。さらに一番下の上位10%位ラインよりも下にあれば、あなたの記録は100人当たり上位10名以内の記録と判定できます。

また、縦軸上のあなたの記録を基準に水平線を引き、推定値ラインと交差するところで垂直線を下に引けば、あなたの記録に相当する平均年齢、いわゆる「JAPPAT年齢」が判定できます。

別紙6

年齢・記録推定図



＜活用例＞

まず、あなたの年齢上に垂直線を引き、今回の記録上に水平線を引きましょう。2本の直線の交わった点があなたの位置を表します。もし、交点が一番太い中央線(推定値)よりも下にあれば、あなたは同年齢の人に比べて優っていると言えます。さらに一番下の上位10%位ラインよりも下にあれば、あなたの記録は100人当たり上位10名以内の記録と判定できます。

また、縦軸上のあなたの記録を基準に水平線を引き、推定値ラインと交差するところで垂直線を下に引けば、あなたの記録に相当する平均年齢、いわゆる「JAPPAT年齢」が判定できます。

別紙7(第13条関係)

所属		体力テスト記録表	
立会責任者　階級(警部以上)氏　　名		測定責任者　階　級　・　氏　名	
実施日	年　月　日(　)	場所	
階級		氏名	年　月　日生れ(　歳)

項目	成績		得点等	注意点等
握力	右	kg		直立姿勢で立ち、腕を自然に下げ握力計が身体や着衣に触れない 右左交互に2回ずつ実施 記録は、kg未満切捨て、良い記録の、平均値、kg未満は四捨五入する
	左	kg		
	平均	kg		
上体起こし	回			30秒間の上体起こし 両肘と大腿部がついた回数を記録する
長座体前屈	cm			壁に背・尻をつけ、太股の上に検査用具を置き、肩幅で両手を伸ばした上体から前屈2回実施してよい記録
反復横とび	回／点			100cmの平行の線を通過するごとに1点 20秒で2回実施してよい記録
20m シャトルラン (往復持久走)	折返し数 回			CDの音に合わせて20m先の線に達する回数を記録 (最大酸素摂取量　　mI／kg・分)
立ち幅とび	cm			踏み切り線(両足の中央)から跳躍距離を測定(センチメートル未満は切り捨て) 2回実施してよい記録

総合得点		総合評価	A　B　C　D　E	体力年齢判定	～

個人評価	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
握力											
上体起こし											
長座体前屈											
反復横とび											
20mシャトルラン											
立ち幅とび											

健康状態
良好　普通　不可
体力
自信あり　普通　不安
脈拍　　拍／分
血圧　上
下　　mmHg

別紙8

【参考】20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

折り返し数	推定最大酸素摂取量(ml／kg・分)	折り返し数	推定最大酸素摂取量(ml／kg・分)	折り返し数	推定最大酸素摂取量(ml／kg・分)	折り返し数	推定最大酸素摂取量(ml／kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	38.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		

別紙9(第14条関係)

警察体力検定級位基準表

級　　位	記　　録
AAA	60秒未満
AA	60秒以上　　70秒未満
A	70秒以上　　80秒未満
B	80秒以上　　90秒未満
C	90秒以上　　100秒未満
D	100秒以上

別紙10(第14条関係)

体力テストの得点及び総合評価表

テストの得点表および総合評価

(1)　項目別得点表により、記録を採点する。
(2)　各項目の得点を合計し、総合評価をする。
(3)　体力年齢判定基準表により、体力年齢を判定する。

項　目　別　得　点　表

男子

得　点	握　　力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	立ち幅跳び
10	62kg以上	33回以上	61cm以上	60点以上	95回以上	260cm以上
9	58～61	30～32	56～60	57～59	81～94	248～259
8	54～57	27～29	51～55	53～56	67～80	236～247
7	50～53	24～26	47～50	49～52	54～66	223～235
6	47～49	21～23	43～46	45～48	43～53	210～222
5	44～46	18～20	38～42	41～44	32～42	195～209
4	41～43	15～17	33～37	36～40	24～31	180～194
3	37～40	12～14	27～32	31～35	18～23	162～179
2	32～36	9～11	21～26	24～30	12～17	143～161
1	31kg以下	8回以下	20cm以下	23点以下	11回以下	142cm以下

女子

得点	握　　力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	立ち幅跳び
10	39kg以上	25回以上	60cm以上	52点以上	62回以上	202cm以上
9	36～38	23～24	56～59	49～51	50～61	191～201
8	34～35	20～22	52～55	46～48	41～49	180～190
7	31～33	18～19	48～51	43～45	32～40	170～179
6	29～30	15～17	44～47	40～42	25～31	158～169
5	26～28	12～14	40～43	36～39	19～24	143～157
4	24～25	9～11	36～39	32～35	14～18	128～142
3	21～23	5～8	31～35	27～31	10～13	113～127
2	19～20	1～4	25～30	20～26	8～9	98～112
1	18kg以下	0回	24cm以下	19点以下	7回以下	97cm以下

総合評価基準表

段　階	20歳～24歳	25歳～29歳	30歳～34歳	35歳～39歳	40歳～44歳	45歳～49歳	50歳～54歳	55歳～59歳
A	50以上	49以上	49以上	48以上	46以上	43以上	40以上	37以上
B	44～49	43～48	42～48	41～47	39～45	37～42	33～39	30～36
C	37～43	36～42	35～41	35～40	33～38	30～36	27～32	24～29
D	30～36	29～35	28～34	28～34	26～32	23～29	21～26	18～23
E	29以下	28以下	27以下	27以下	25以下	22以下	20以下	17以下

体力年齢判定基準表

得点	体力年齢	得点	体力年齢
46以上	20歳～24歳	30～32	50歳～54歳
43～45	25歳～29歳	27～29	55歳～59歳
40～42	30歳～34歳	25～26	60歳～64歳
38～39	35歳～39歳	22～24	65歳～69歳
36～37	40歳～44歳	20～21	70歳～74歳
33～35	45歳～49歳	19以下	75歳～79歳

別紙11(第15条関係)

体力検定等結果一覧表

免除理由		
	①	健康上の理由(JAPATのみ)
	②	怪我等
	③	その他

所属		実施日	年　月　日(　)
立会責任者		場所	

番号	階級等	氏名	年齢	性別	JAPPAT			体力テスト																
					免除理由	秒	級位	免除理由	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		20mシャトルラン		立ち幅跳び		総合得点	総合評価	体力年齢
									kg	得点	回	得点	cm	得点	回	得点	回	得点	cm	得点			

別紙12(第15条関係)

警察体力検定実施結果表

所　属	

実施日	年　月　日(　)
実施場所	

(1)　実施状況

年齢区分			18～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～60	合計
男性警察官	対象者(全警察官)		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	健康上実施不可者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実施可能者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実施者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実施率		%	%	%	%	%	%	%	%	%
	未実施者	怪我等	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		その他	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人	人	人	人
女性警察官	対象者(全警察官)		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	健康上実施不可者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実施可能者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実施者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実施率		%	%	%	%	%	%	%	%	%
	未実施者	怪我等	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		その他	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人	人	人	人
合計	対象者(全警察官)		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	健康上実施不可者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実施可能者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実施者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実施率		%	%	%	%	%	%	%	%	%
	未実施者	怪我等	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		その他	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人	人	人	人

(注)実施者には、途中棄権者を含めて計上すること。

(2)　評価

年齢区分		18～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～60	合計
男性警察官	AAA	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	AA	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	A	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	B	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	C	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	D	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	途中棄権	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	計	人	人	人	人	人	人	人	人	人
女性警察官	AAA	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	AA	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	A	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	B	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	C	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	D	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	途中棄権	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	計	人	人	人	人	人	人	人	人	人
合計	AAA	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	AA	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	A	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	B	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	C	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	D	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	途中棄権	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	計	人	人	人	人	人	人	人	人	人

(3)　記録

平均値	秒
最高値	秒
最低値	秒
標準偏差	秒

別紙13(第15条関係)

体力テスト実施結果表

所　属	

実　施　日	年　月　日(　)
実施場所	

(1)　実施状況

年齢区分			18～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～60	合　計
男性警察官	対象者(全警察官数)		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実　施　者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実　施　率		%	%	%	%	%	%	%	%	%
	未実施者	怪我等	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		その他	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人	人	人	人
女性警察官	対象者(全警察官数)		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実　施　者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実　施　率		%	%	%	%	%	%	%	%	%
	未実施者	怪我等	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		その他	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人	人	人	人
合計	対象者(全警察官数)		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実　施　者		人	人	人	人	人	人	人	人	人
	実　施　率		%	%	%	%	%	%	%	%	%
	未実施者	怪我等	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		その他	人	人	人	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人	人	人	人

(注)　実施者には、一部の種目(20mシャトルラン等)を受検していない者を含めること。

(2)　総合評価

年齢区分		18～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～60	合　計
男性警察官	A	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	B	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	C	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	D	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	E	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	その他	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	計	人	人	人	人	人	人	人	人	人
女性警察官	A	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	B	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	C	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	D	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	E	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	その他	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	計	人	人	人	人	人	人	人	人	人
合計	A	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	B	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	C	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	D	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	E	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	その他	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	計	人	人	人	人	人	人	人	人	人

(注)　その他欄には、一部の種目(20mシャトルラン等)を受検していない者の数(割合)を計上すること。

(3)　得点

平均得点	点
最高得点	点
最低得点	点
標準偏差	点