(1)体力テスト前日までに

- ①JBA 審判体力テスト様式一覧(PDF)を受講生に確認してもらうため事前にメールで添付送付。
- ②医師・看護師・救急救命士など医療従事者の配置にご理解とご協力をよろしくお願い致します。
- ③AED等、救急救命器具の設置場所事前確認。(体力テスト会場への移動可否についても確認)
- ④体力テスト様式 1 【体力テスト実施要項】様式 4 【傷病・事故報告書】および様式 5 【倒れている人を見たら】を当日主催者用に印刷。
- ⑤体力テスト様式 2【緊急対応カード】の確認記載事項に記載し、当日主催者用に印刷。
- ⑥体力テスト様式3【自己診断票・参加同意書】の受講人数分+@を印刷。(裏面に様式1の印刷にご協力を)

(2) 当日(体力テスト開始前までに)

- ①救急車誘導のための通り道の確保
- (校門や通用門の鍵など、救急車を会場施設に誘導するために必要なものを準備してください)
- ②体育館の室温、換気、照明等に十分配慮し、安全管理を徹底ください。
- ③体力テスト様式3【自己診断票・参加同意書】を受講者が記載→主催者および医療従事者のチェック ※自己診断票・同意書未記入の方、体調がよくない方は参加させないでください
- ④参加者が走りやすい服装(靴を含む)かどうかチェックしてください。

(3) 当日(体力テスト実施での注意事項)

- ①使用するコートの広さを考慮して人数を調整し、隣の人とは「両手を広げてもぶつからない程度」の距離を確保。
- ②テスト開始前と終了後の運動(約 $10\sim15$ 分程度)、水分補給をしっかりと行ってください。
- ③それぞれのタッチライン上に評価員を配置し、失格についてしっかり判断をし、決して無理させないでください。
- ④参加者に遅れが出る以前でも「異常」が見られた場合は、即座に中止させてください。

(4) 当日(体力テスト実施)

- ①20 メートルのコースを止まることなく往復する方法で行ってください。
- ②スピードは、時速 8.5km から始めて、1 分ごとに時速 0.5km 速くなります。
- ③ブザー音と同時にラインを踏み、ターンしてください。その際、早すぎても遅すぎてもいけません。
- ④ブザー音に合わせ、全員が「横一列」で整然と一定の速度で走ってください。ラインの手前でスピードを調整したり、 ターン直後にスピードを上げたり、中間地点で速度を調整したりしないでください。

(5)年齢別合格基準(回数と距離) *年齢は当該年度開始日(4月1日現在)とする

全国統一フィットネステスト合格基準 <B級以上必須>

年齢		総本数	分	1分あたり	1分あたり の距離	総距離
男 性	女 性				(m)	(m)
34歳以下		86	10	10	200	1,720
35~39歳		81				
40~44歳		71				
45~49歳	34歳以下	66	8	10	200	1,320
50歳以上	35~39歳	61				
	40歳以上	56	7	9	180	1,120

トップリーグ担当審判員フィットネステスト合格基準

担当リーグ、カテゴリ ※男女問わず	総本数		
B.LEAGUE カテゴリ1	86		
B.LEAGUE カテゴリ2、3 Wリーグ担当	原則 男性86、女性66 ただし年齢基準本数をクリアすれば担当可		
	*FTDAL 7-11		

*FIBAレフェリー 男性/86本 女性/66本

- ・フィットネステストは3回までの実施(トップリーグ担当は2回まで)
- ・A、B級はブロックの判断で所属の都道府県での実施を可とし、S級は所属のブロックまたは都道府県での実施とする。

(6)評価

【評価(立会い)者】

・S 級、A 級 = 1 級インストラクター以上 ・B 級=2 級インストラクター以上 「証価」

A: 上記 (4) (5) の事項を遵守して、時間内で完走した場合。

B: 棄権・失格 ■ラインタッチが2回連続で遅れた場合は、その時点で「失格」とする。

■約2メートル遅れた場合は、その時点で「失格」とする。

C: 不参加

(7)その他

- ①「自己診断票・参加同意書」は個人情報保護の観点から体力テスト終了後参加者へ返却してください。
- ②上記理由のため、参加者の評価は主催者が別途取り纏めてください。
- ③本テストの参加に際して、個人保険や団体保険に加入する事が望ましいです。
- ④テストの受検は3回までとします。(トップリーグ担当は2回まで)十分に心身の準備をして臨んでください。

以上

(印)

受験者本人の意思を確認の上、体力テスト中の不慮の事故に対して一切の責任を問わないことに同意します。

保護者

氏 名

月

 \Box

緊急連絡先 (続柄:)

倒れている人をみたら

AED(自動体外式除細動器)を用いた救命処置の要領

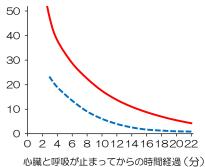


予防

早期認識と通報

一次救命処置

二次救命処置と 心拍再開後の集中治療



居合わせた人が救命処置をした場合

救急車が来るまで何もしなかった場合

∞∞救命の連鎖∞∞

- 1. 不慮の事故を未然に防ぐ、病気の初期症状に気づき医療機関で治療
- 2. 心肺停止を疑い早期に認識し、応援を呼び119番通報とAEDの手配
- 3. 胸骨圧迫と人工呼吸およびAEDを使った心肺蘇生(一次救命処置)
- 4. 薬剤や医療機器を用いて行う心肺蘇生(二次救命処置)と、心拍再開後の集中治療

(出典:改訂4版「救急蘇生法の指針」市民用・解説編)

◆生命の危機に陥った人を救命し、社会復帰に導く命のリレーを「あなた」がスタートさせてください。

周囲の安全を確認した 後に,肩を叩きながら 声をかける 反応がなかったら, 大声で助けを求め 119番通報とAED 搬送を依頼する



(%)

呼吸の確認



誰か来て下さい!人が倒れています。 あなた119番通報してください。 あなたはAEDを持って来てください。



胸とお腹の動きを見て10秒以内で「普段 どおりの息」をしているか確認。しゃくり あげるような途切れ途切れの呼吸は心停止 とみなす。

わかりますか?

呼吸がなかったらすぐに 胸骨圧迫



強<:成人は約5cmの深さ

小児は胸の厚さの約1/3の深さ 速<:1分間に100回~120回の速さ

絶え間なく:中断を最小にする

胸が完全に元の位置に戻るまで圧迫解除する

5

胸骨圧迫30回のあと気道確保し人工 呼吸を2回おこなう



頭部後屈 あご先挙上

1回に約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込みます。

人工呼吸ができないか, ためらわれる場合は省略 できます。

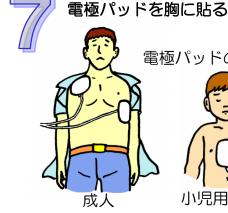
感染防護具があれば使用しましょう。



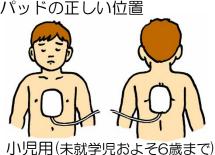
AEDが到着したら まず電源を入れる



ふたを開けると自動的に 電源が入る機種もあります



電極パッドの正しい位置



- ・電極パッドは、パッドの絵のとおりの位置にしっかりと貼ります。
- 体が濡れていたらタオルで拭き取ります。
- パッドを貼る位置に貼り薬等があれば、剥がして薬剤を拭き取る。
- ペースメーカーがあれば、離してパッドを貼ります。
- 小児用パッドは、体の前後にパッドを貼ります。



電気ショックの必要性 をAEDが判断する

離れてください



心電図解析中は誰も傷病者に 触れてはいけません。



ショックボタンを押す





誰も傷病者に触れていないことを確認したら、 点滅しているショックボタンを押します。



胸骨圧迫の方法								
年齢	圧迫	テンポ	回数					
成人 (15歳超えが目 安)	両手							
小児 (1歳から15歳程 度中学生までが目 安) 両手もしくは体 格に応じて片手		100回/分~	圧迫30回 人工呼吸2回					
乳幼児 〔1歳未満〕	2指 (中指・薬指)							

 $_{ imes}$ 以後は,AEDの音声メッセージに従います。心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか, 何らかの応答や目的のあるしぐさ(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり、普段どおりの息が 出現するまで続けます。