

シャトル・スタミナテスト(SST)

3分間シャトルラン(SRT)

3分間シャトルウォーク(SWT)

論文リスト

- 1) 金子公宥、淵本隆文、末井健作、田路秀樹、矢違順子、西田充 (1986) : 簡便な屋内持久力テストの提案 - シャトル・スタミナテスト (SST) の考案と検討. 体育の科学 3 : 809-815.
- 2) 金子公宥、淵本隆文、森島博 (1988) : 小学校児童 (7 - 12歳) における持久性能力の発達 - 13 - 18 歳男女を対象に -. 体育の科学 17 : 42-86
- 3) 田路秀樹、末井健作、金子公宥 (1992) : シャトル・スタミナテスト (SST) における加齢の影響と評価基準. 体育の科学 42 : 367-371
- 4) Kaneko,M.&Fuchimoyo,T.(1993) : Endurance performance capacity of 7 to 18 year old boys and girls assessed by " Shuttle Stamina Test(SST) ". In: World-wide variation in physical fitness (eds: Cleassens,A,L,Lefever,J, and Eynde,B,V, University of Leven Press, Belgium, pp:80-86
- 5) Leger,L.A.and Lambert,J.(1982) : A multistage 20- m shuttle run test to predict $\dot{V}o_{2max}$. Eur.J .Appl.Physiol. 49:1-12
- 6) 中尾泰史、金子公宥、豊岡示郎、田路秀樹、西垣利男、末井健作 (2000) : シャトル・スタミナテストの妥当性と20mシャトルランとの相関 : 小学生と大学生のデータから. 体育学研究 45(3) : 377-384.
- 7) 木村みさか、岡山寧子、田中靖人、金子公宥 (1998) : 高齢者のための簡便な持久性評価法の提案 : シャトル・スタミナウォークテストの有用性について. 体力科学47 : 401-410.

問合せ先

NPO法人みんなのスポーツ協会 事務局 : 池島

Tel : 090-4492-1871

E-mail : operator-2323@npo-minspo.net

全身持久力が簡単に測れる

シャトル・スタミナテスト (SST)



シャトル・スタミナテスト (SST)には、
3分間シャトルラン (3分間SRT)
3分間シャトルウォーク (3分間SWT)があります。

は走って、 は歩いて、どちらも10m区間を全力で
往復し、3分間に到達できた距離を測ります。

< SWT:シャトル・ウォークテストは高齢者用です >