

○奈良県警察体力検定等実施細目の制定について

(平成15年 3 月18日例規第 9 号)

[沿革] 平成27年10月例規第23号、28年 8 月第26号、30年 3 月第 8 号、31年 4 月第23号、令和 2 年 6 月第21号、3 年 3 月第10号改正

このたび、別記のとおり奈良県警察体力検定等実施細目を制定し、平成15年 4 月 1 日から実施することとしたので、警察官の体力の維持向上に実効があがるように努められたい。

なお、奈良県警察体力検定等実施細目の制定について（昭和63年 4 月例規第19号）は、廃止する。

別記

奈良県警察体力検定等実施細目

第 1 趣旨

奈良県警察体力検定等規程（平成15年 3 月奈良県警察本部訓令第 6 号）第 8 条の規程に基づき、警察体力検定及び体力テスト（以下「体力検定等」という。）の実施方法その他必要な事項を定めるものとする。

第 2 実施方法

体力検定等の具体的な実施方法は、この実施細目に定めるところによるほか、警察体力検定にあつては警察庁が定めるJAPPAT実施マニュアル（以下「実施マニュアル」という。）、体力テストにあつては文部科学省が定める新体力テスト実施要項（20歳～64歳対象）（急歩に係る部分を除く。以下「実施要項」という。）の定めるところによる。

第 3 実施責任者等

1 実施責任者

- (1) 所属に実施責任者を置き、所属長をもって充てる。
- (2) 実施責任者は、体力検定等を実施するに当たり、平素から所属の職員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する責を負う。

2 推進責任者

- (1) 所属に推進責任者を置き、次席（次席の事務を取り扱う管理官を含む。）、副所長、副隊長、副校長及び副署長又は次長をもって充てる。
- (2) 推進責任者は、実施責任者を補佐し、実効ある体力検定等の実施に努めなければならない。

- (3) 推進責任者は、安全で効果的な体力検定等の実施計画を策定し、年度当初に当該計画を検定責任者を經由して総括検定責任者に報告するものとする。

3 立会責任者

- (1) 実施責任者（警務部警務課が行う体力検定等にあつては、検定責任者。4、第4及び第7において同じ。）は、警部補以上の階級にある警察官又はこれに相当する一般職員の中から立会責任者を指定するものとする。
- (2) 立会責任者は、体力検定等の実施に立ち会い、体力検定等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、立会責任者に代理を立ててはならず、特に警察体力検定の実施時には、ゴールの際の転倒に備え介添え補助員を配置するなど、受傷事故防止のために細心の注意を払うものとする。

4 測定責任者

- (1) 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職員の中から測定責任者を指定するものとする。
- (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、体力検定等の測定結果を受検者に通知し、警察体力検定・体力テスト受検票（別記様式第1）に記録させるものとする。
- (4) 測定責任者は、立会責任者を兼ねることができない。

第4 実施結果の集計方法等

1 警察体力検定

実施責任者は、警察体力検定終了後、測定結果及び実施マニュアルに定める警察体力検定級位基準表に基づき判定した級位について、総括検定責任者に報告するものとする。

2 体力テスト

実施責任者は、体力テスト終了後、測定結果、実施要項に定める項目別得点表に基づく採点結果及び総合評価基準表（別表）に基づく総合評価について、総括検定責任者に報告するものとする。

第5 実施結果の評価等

1 認定及び体力判定

- (1) 総括検定責任者は、第4に定める報告を受けたときは、警察体力検定については級位の認定、体力テストについては体力判定（以下「認定等」という。）を行い、実施責任者に通知するものとする。
- (2) 実施責任者は、(1)の認定等に基づき受検者に級位又は体力判定の結果を通知し、体力の現状を認識させるものとする。

- 2 体力検定等の認定等の効力は、認定等の日から翌年度末までを有効とする。ただし、当該有効期間内に新たに認定等を受けた場合は、その認定等をもって有効とする。
- 3 総括検定責任者は、全所属の実施結果を取りまとめるとともに、その結果に基づいて基礎体力の維持、向上のため必要な措置を講ずるものとする。

第6 受検者の健康チェック

- 1 実施責任者は、体力検定等を実施するときは、あらかじめ受検者に健康状態等直前チェック票（別記様式第2）を作成させ、受検者の健康状態を確認するものとする。
- 2 実施責任者は、健康状態等直前チェック票の疾患チェック項目又は自覚症状等チェック項目のいずれかに該当している者に体力検定等を受検させてはならない。

第7 実施上の留意事項

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 実施マニュアル及び実施要項に従って、適正かつ安全に行うこと。
- 2 実施日を可能な限り早期に示達し、受検者が心身ともに十分な状態で受検できるよう配慮すること。
- 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。

第8 その他

奈良県警察以外の実施機関において行われた体力検定等の測定結果に基づく認定等は、第5の1の規程により総括検定責任者が行う認定等とみなすものとする。

別表（第4 関係）

総合評価基準表

段階	18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	60歳～64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	33以上
B	44～49	43～48	42～48	41～47	39～45	37～42	33～39	30～36	26～32
C	37～43	36～42	35～41	35～40	33～38	30～36	27～32	24～29	20～25
D	30～36	29～35	28～34	28～34	26～32	23～29	21～26	18～23	15～19
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	14以下

別記様式第1(第3関係)

受検日 年 月 日

警察体力検定・体力テスト受検票										
所 属					階 級					
氏 名					性 別		□ 男 □ 女			
生年月日		年 月 日生			年 齢		歳			
職員番号					勤務部門					
身 長		cm			体 重		kg			
B M I										
備考1 勤務部門は、警務、生安、地域、刑事、交通、警備の別で記載すること。 2 BMIは、体重(kg)÷(身長(m)) ² で算出すること。 ※ 標準値は、22										
実 施 結 果	警察体力検定 (JAPPAT)		検定記録		秒			級 位		級
	体力テスト		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	総合評価
			右 左							

確認日 年 月 日

健康状態等直前チェック票				
所 属		氏 名		
1 脈拍数・血圧チェック				
脈拍数	拍/分	血 圧	/	mmHg
2 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 ☐ 気管支喘息				
☐ 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けが〔 〕				
注：いずれかの項目に該当している者は、受検することができない。				
3 自覚症状等チェック				
☐ 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 ☐ めまいがする				
☐ 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、通常とは異なる症状がある〔 〕				
☐ 当直(当務)勤務明けである				
注：いずれかの項目に該当している者は、受検することができない。				
4 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				
※ 動きづくりメニュー実施の有無 ☐ 未実施 ☐ 実施				

(注意事項)

- 1 警察体力検定及び体力テストを実施する直前の健康状態についてチェックすること。
- 2 この票は、所属長に提出し、健康状態の異常の有無について確認を受けること。