

令和8年度逗子市消防職員採用試験第1次試験実施要領

- 1 日 時 1部 令和8年9月27日（日）8時50分～
 2部 令和8年9月27日（日）9時50分～

2 種目

種 目
腕立て伏せ 上体起こし
懸 垂(男性)
斜懸垂(女性)

3 実施方法

(1) 腕立て伏せ

- ・両手を床につき、両手を肩幅よりやや広く開き、肘と膝を伸ばす。
- ・両かかとをつけ、肩からかかとまで上体が直線となるようにする。
- ・静止した状態で待機する。(図1参照)
- ・開始の合図で、胸が台座につくまで腕を曲げ、次に腕をまっすぐに伸ばすことを反復する。(図2参照)
- ・計時員の数える号令の2秒以内に1回実施する。

図1



図2



◎ 次の条件のいずれかが発生した時点で終了とする。

- ・男性は54回、女性は43回に達したとき。
- ・計時員の号令に遅れたとき。
- ・胸が台座につかなかったとき。

- ・ 支持する手足以外の体の一部が床に触れたとき。
- ・ 肩からかかとまでまっすぐな状態を保てなくなったとき。(図3 参照)

図 3



(2) 上体起こし

- ・ 仰向けの姿勢で、両膝の角度が90度になるよう膝を曲げる。
- ・ 両腕を胸の前で組み、両手を軽く握る。(図4 参照)

図 4



- ・ 背中、両肩を床につけた状態で「はじめ」の合図で開始する。
- ・ 両肘と両大腿部が付くまで上体を起こし、次に仰臥姿勢（肩甲骨が床面につく程度）に戻すことを反復する。(図5 参照)

図 5



- ◎ 次の条件のいずれかが発生した時点で終了とする。
- ・ 2分経過したときもしくは男性は75回、女性は60回に達したとき。
 - ・ 胸の前で組んだ腕がくずれたとき。

- ・ 着衣を引っ張る及び反動を利用して起き上がったとき。

(3) 懸垂

- ・ 両腕は肩幅くらいに開き、握る手は順手とし親指をしっかりと曲げ、足は組まない。
- ・ 鉄棒にぶら下がり、肘を伸ばし静止した状態で「はじめ」の合図で開始する。

図 6



図 7



図 8



- ・ 反動は使わず鉄棒より下あごが完全に上がるまで、腕を曲げ身体を引き上げる。
- ・ 次いで腕をまっすぐに伸ばすことを反復する。
- ・ 計時員の数える号令（4 秒以内）に実施する。

◎ 次の条件のいずれかが発生した時点で終了とする。

- ・ 18回に達したとき。
- ・ 計時員の号令に遅れたとき。
- ・ 下あごが鉄棒より上がらないとき。

(4) 斜懸垂

- ・鉄棒の高さは、両腸骨程度に調整する。(図14参照)

図 9



- ・鉄棒は、順手で握り、肩幅くらいに開き、親指をしっかりと曲げる。
- ・かかとをマシンの下部にセットし、心窩部が鉄棒の垂直上にくるよう、また肩からかかとまで上体が直線となるようにする。

図10



図11



- ・肘を伸ばした状態で「はじめ」の合図で開始する。
- ・鉄棒が、胸に触れる程度まで引き上げる。(反動は使わない) 次いで腕をまっすぐに伸ばすことを反復する。
- ・計時員の号令はなし。

◎ 次の条件のいずれかが発生した時点で終了とする。

- ・25回に達したとき。