

## 体力・形態測定記録用紙

測定日 年 月 日 測定場所 カテゴリー

フリガナ \_\_\_\_\_ 【西暦】

No. 氏名 生年月日 年 月 日 年齢 歳

性別 男 ・ 女 利き腕 右 ・ 左

都道府県名 所属（学校名）

該当ポジションに ○ をしてください。

【 WS ・ OP ・ MB ・ S ・ L ・ その他( ) 】

		項目		記録		記入時特記	
1	形態	身長		. cm		小数点第一位	
2		体重		. kg		小数点第二位	
3		上腕背部皮脂厚		. mm		小数点第一位	
4		肩甲骨下角皮脂厚		. mm		小数点第一位	
5		指高		片手 . cm	両手 . cm	小数点第一位	
6	スピード	20m スプリント	1st	20m . 秒	. 秒	小数点第二位	
			2nd	20m . 秒			
7	敏捷性	プロアジリティーテスト		1st . 秒	2nd . 秒	小数点第二位	
8	パワー	下肢	垂直跳び[到達点]		1st cm	2nd cm	小数点第零位
9			ランニングジャンプ[到達点]		1st cm	2nd cm	小数点第零位
10			ブロックジャンプ右方向へ[到達点]		1st cm	2nd cm	小数点第零位
11			ブロックジャンプ左方向へ[到達点]		1st cm	2nd cm	小数点第零位
12			3回跳び		1st . m	2nd . m	小数点第二位
13	上肢	オーバーヘッドスロー 男 2kg 女 1kg		1st . m	2nd . m	小数点第二位	
14	柔軟性	肩関節	バッククラッチ		右上 . cm	左上 . cm	小数点第一位
15		股関節	開脚テスト		. cm		小数点第一位
16			立位体前屈		. cm		小数点第一位
17		動的	片脚ファンクショナルリーチ		右手 . cm	左手 . cm	小数点第一位
18	持久力	YO-YO テスト		. m		小数点第零位	
19		30秒シットアップ		. 回		小数点第零位	
20	筋力	握力（右）		1st . kg	2nd . kg	小数点第一位	
		握力（左）		1st . kg	2nd . kg	小数点第一位	

承諾書

殿

私は、体力・形態測定実施について測定の目的、意義、内容および測定結果の管理、活用について説明をうけましたので、実施を承諾します。

年 月 日 自署（姓・名）