

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 ・ 両

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	10m . 秒	20m . 秒	小数点第二位
			2nd	10m . 秒	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
14	バックスロー 男 4kg 女 2kg	1st . m		2nd . m	小数点第二位	
15	フロントスロー 男 4kg 女 2kg	1st . m		2nd . m	小数点第二位	
16	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
17		股関節	開脚テスト	. cm		小数点第一位
18			立位体前屈	. cm		小数点第一位
19		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
20	持久力	YO-YO テスト	m		小数点第零位	
21		30秒シットアップ	回		小数点第零位	
22	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)