

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 女・男 利き腕 右・左・両 所属(チーム/学校名) _____

該当ポジション/役割に全て ○ をしてください。【複数回答可】

【 WS・OH・OP・MB・S・L・R・RS・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		9m3 往復		1st . 秒	2nd . 秒	小数点第二位	
9		T-Test		1st . 秒	2nd . 秒	小数点第二位	
10	パワー	下肢	垂直跳[到達点]		1st cm	2nd cm	小数点第零位
11			ランニングジャンプ[到達点]		1st cm	2nd cm	小数点第零位
12			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
				左方向へ[到達点]	1st cm	2nd cm	
13			クロスオーバー		1st cm	2nd cm	小数点第零位
14			立ち幅跳		1st . m	2nd . m	小数点第二位
15			両脚3回跳		1st . m	2nd . m	小数点第二位
16			立ち3段跳		1st . m	2nd . m	小数点第二位
17			上肢	オーバーヘッドスロー 男2kg女1kg		1st . m	2nd . m
18	バックスロー 男4kg女3kg			1st . m	2nd . m	小数点第二位	
19	フロントスロー 男4kg女3kg			1st . m	2nd . m	小数点第二位	
20	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
21		股関節	開脚テスト		. cm		小数点第一位
22			立位体前屈		. cm		小数点第一位
23		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
24	持久力	全身	YO-YO テスト		. m		小数点第零位
25		筋	30秒シットアップ		. 回		小数点第零位
26	筋力	握力(右)		1st . kg	2nd . kg	小数点第一位	
27		握力(左)		1st . kg	2nd . kg	小数点第一位	
28	ボールスピード	ジャンプサーブ ※合計10回		No.1 . km	No.2 . km	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) _____