



女性 中学生 バレーボール体力・形態指数《重要8項目》 (800点満点)



2020.07.24 Komuro Consulting Group トレセン Copyright(C) KCG : Komuro Consulting Group CEO 小室匡史 / Masashi KOMURO. All Rights Reserved..

no.	氏名	学年	チーム名/ 学校名	身長	体重	20mスプリント		プロアジリティーテスト		垂直跳		ランニングジャンプ		両脚3回跳		オーバーヘッドスロー		YO-YO テスト		30秒シットアップ		総得点 All pts	総順位 Rank
						記録 sec	得点 pts	記録 sec	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts		
1	■■■■	中3	◆◆◆中学校	172.7	54.70	3.28	72	4.92	68	50	60	69	69	8.05	81	12.60	66	1320	76	34	68	560	1
2	■■■■	中3	◆◆学園中学校	167.9	54.10	3.24	76	4.87	73	59	69	65	65	8.60	86	9.50	35	1000	60	32	64	528	2
3	■■■■	中2	◆◆市立東中学校	166.9	65.70	3.40	60	4.97	63	55	64	65	65	7.80	78	9.60	36	800	50	25	50	466	4
4	■■■■	中3	◆◆市立西中学校	167.5	56.80	3.40	60	4.97	63	58	67	63	63	8.55	86	8.20	22	1000	60	31	62	483	3
5	■■■■	中3	◆◆付属中学校	181.5	63.60	3.61	39	5.38	22	44	54	50	50	7.35	74	9.30	33	480	34	25	50	356	5
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							
26																							
27																							
28																							
29																							
30																							
平均値・平均点						3.39	61	5.02	58	53	63	62	62	8.07	81	9.84	38	920	56	29	59	478	
標準偏差						0.14	14	0.20	20	6	6	7	7	0.53	5	1.64	16	309	15	4	8	78	
最高値・最高点						3.24	76	4.87	73	59	69	69	69	8.60	86	12.60	66	1320	76	34	68	560	
最低値・最低点						3.61	39	5.38	22	44	54	50	50	7.35	74	8.20	22	480	34	25	50	356	
中央値・中央点						3.40	60	4.97	63	55	64	65	65	8.05	81	9.50	35	1000	60	31	62	483	







女性 中学生 バレーボール体力・形態指数<<重要12項目>> (1,200点満点)



2020.07.24 Komuro Consulting Group トレセン Copyright(C) KCG : Komuro Consulting Group CEO 小室匡史 / Masashi KOMURO. All Rights Reserved.

no.	氏名	20mスプリント		フロアジリティーテスト		垂直跳		ランニングジャンプ		フロッグジャンプクロスオーバー		両脚3回跳		オーバーヘッドスロー		バックスロー		フロントスロー		片脚ファンクショナルリーナ		YO-YO テスト		30秒シットアップ		総得点	総順位
		記録 sec	得点 pts	記録 sec	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	指数 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts		
1	■■■■	3.28	72	4.92	68	50.00	60	69	69	50	60	8.05	81	12.60	66	11.50	65	12.00	80	50.0	60	1320	76	34	68	825	1
2	■■■■	3.24	76	4.87	73	59.00	69	65	65	51	61	8.60	86	9.50	35	8.80	38	8.50	45	51.0	65	1000	60	32	64	737	2
3	■■■■	3.40	60	4.97	63	54.50	64	65	65	52	61	7.80	78	9.60	36	8.30	33	8.10	41	49.0	55	800	50	25	50	656	3
4	■■■■	3.40	60	4.97	63	57.50	67	63	63	53	62	8.55	86	8.20	22	7.20	22	6.50	25	49.0	55	1000	60	31	62	647	4
5	■■■■	3.61	39	5.38	22	44.00	54	50	50	39	49	7.35	74	9.30	33	8.00	30	8.05	40	50.0	60	480	34	25	50	535	5
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26																											
27																											
28																											
29																											
30																											
平均値・平均点		3.39	61	5.02	58	53.00	63	62	62	49	59	8.07	81	9.84	38	8.76	38	8.63	46	49.8	59	920	56	29	59	680	
標準偏差		0.14	14	0.20	20	6.09	6	7	7	6	5	0.53	5	1.64	16	1.64	16	2.03	20	0.8	4	309	15	4	8	108	
最高値・最高点		3.24	76	4.87	73	59.00	69	69	69	53	62	8.60	86	12.60	66	11.50	65	12.00	80	51.0	65	1320	76	34	68	825	
最低値・最低点		3.61	39	5.38	22	44.00	54	50	50	39	49	7.35	74	8.20	22	7.20	22	6.50	25	49.0	55	480	34	25	50	535	
中央値・中央点		3.40	60	4.97	63	54.50	64	65	65	51	61	8.05	81	9.50	35	8.30	33	8.10	41	50.0	60	1000	60	31	62	656	







女性 中学生 バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 柔軟性 / バランス



2020.07.24 Komuro Consulting Group トレセン Copyright(C) KCG : Komuro Consulting Group CEO 小室匡史 / Masashi KOMURO. All Rights Reserved.

no.	氏名	生年月日	年齢	利き腕	身長	体重	BMI	体脂肪率 (FAT)	除脂肪体重 (LBM)	バックラッチ		開脚	開脚-身長	立位体前屈	片脚ファンクショナルリーチ			
										右上	左上				右手	右手/身長	左手	左手/身長
										cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	
1	■■■■	2007年6月6日	13	右	172.7	54.70	18.3	17.4	45.2	16.0	12.0	207.0	34.3	4.0	86.0	49.8	88.0	51.0
2	■■■■	2007年7月7日	13	右	167.9	54.10	19.2	19.9	43.4	-10.0	5.0	168.0	0.1	3.0	85.0	50.6	89.0	53.0
3	■■■■	2008年8月8日	11	右	166.9	65.70	23.6	23.7	50.1	16.0	5.0	180.0	13.1	22.0	82.0	49.1	87.0	52.1
4	■■■■	2007年9月9日	12	左	167.5	56.80	20.2	21.4	44.6	8.5	6.0	153.0	-14.5	12.0	85.0	50.7	82.0	49.0
5	■■■■	2007年10月10日	12	右	181.5	63.60	19.3	25.9	47.1	16.0	-6.0	188.0	6.5	14.0	90.0	49.6	89.0	49.0
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
平均値					171.3	58.98	20.1	21.7	46.1	9.3	4.4	179.2	7.9	11.0	85.6	50.0	87.0	50.8
標準偏差					6.2	5.32	2.0	3.3	2.6	11.3	6.5	20.4	17.9	7.8	2.9	0.7	2.9	1.8
最高値					181.5	65.70	18.3	17.4	50.1	16.0	12.0	207.0	34.3	22.0	90.0	50.7	89.0	53.0
最低値					166.9	54.10	23.6	25.9	43.4	-10.0	-6.0	153.0	-14.5	3.0	82.0	49.1	82.0	49.0
中央値					167.9	56.80	19.3	21.4	45.2	16.0	5.0	180.0	6.5	12.0	85.0	49.8	88.0	51.0



女性 中学生 バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 ボールスピード：ジャンプサーブ



2020.07.24 Komuro Consulting Group トレセン Copyright(C) KCG : Komuro Consulting Group CEO 小室匡史 / Masashi KOMURO. All Rights Reserved.

no.	氏名	ジャンプサーブ										個人				
		1st km	2nd km	3rd km	4th km	5th km	6th km	7th km	8th km	9th km	10th km	平均値	標準偏差	最高値	最低値	中央値
1	■■■■	100.0	92.5	93.5	78.5	89.5	91.0	75.0	83.5	88.0	91.0	88.3	7.4	100.0	75.0	90.3
2	■■■■	78.5	82.0	85.0	50.5	62.5	72.0	73.0	75.5	82.0	85.5	74.7	11.0	85.5	50.5	77.0
3	■■■■	77.0	70.0	78.0	81.0	80.0	79.5	77.0	69.0	73.0	75.5	76.0	4.1	81.0	69.0	77.0
4	■■■■	69.5	65.0	66.5	70.0	72.0	68.5	67.0	69.0	65.0	68.5	68.1	2.2	72.0	65.0	68.5
5	■■■■	93.0	91.5	94.0	93.5	90.0	87.5	85.0	89.5	101.0	98.0	92.3	4.8	101.0	85.0	92.3
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
チーム	平均値	83.6	80.2	83.4	74.7	78.8	79.7	75.4	77.3	81.8	83.7					
	標準偏差	12.5	12.4	11.5	15.9	11.8	9.7	6.5	9.1	13.8	11.8					
	最高値	100.0	92.5	94.0	93.5	90.0	91.0	85.0	89.5	101.0	98.0					
	最低値	69.5	65.0	66.5	50.5	62.5	68.5	67.0	69.0	65.0	68.5					
	中央値	78.5	82.0	85.0	78.5	80.0	79.5	75.0	75.5	82.0	85.5					



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録値  
 2020年7月24日 【対象人数：5人】  
 Japan as No.1 "AGAIN"

				最高値	最低値	平均値	中央値		
形態	身長		cm	181.5	166.9	171.3	167.9		
	体重		kg	65.70	54.10	58.98	56.80		
	上腕背部皮脂厚		mm	16.5	8.5	13.5	15.5		
	肩甲骨下角皮脂厚		mm	17.5	9.5	12.8	12.5		
	体脂肪率		%	25.9	17.4	21.7	21.4		
	除脂肪体重		kg	50.1	43.4	46.1	45.2		
	BMI ( : Body Mass Index)		kg/m*m	23.6	18.3	20.1	19.3		
	指高		片手	cm	237.0	218.5	224.2	219.0	
		両手	cm	234.0	214.5	221.6	216.5		
スピード		20mスプリント		sec	3.24	3.61	3.39	3.40	
敏捷性		プロアジリティーテスト		sec	4.87	5.38	5.02	4.97	
		9m3往復		sec	11.50	12.35	11.82	11.75	
		T-Test		sec	9.20	10.15	9.72	9.85	
パワー	下肢	垂直跳		cm	281	273	277	278	
				ジャンプ高	cm	59	44	53	55
		ランニングジャンプ		cm	297	281	286	284	
				ジャンプ高	cm	69	50	62	65
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	278	272	274	272	
				ジャンプ高	cm	54	41	50	53
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	278	270	274	273	
				ジャンプ高	cm	54	41	50	52
		ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	278	270	273	271	
			ジャンプ高	cm	53	39	49	51	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	277	269	272	270		
			ジャンプ高	cm	52	39	48	51	
	立ち幅跳		m	2.30	2.10	2.17	2.10		
	両脚3回跳		m	8.60	7.35	8.07	8.05		
	立ち3段跳		m	7.81	6.09	7.12	7.18		
上肢		オーバーヘッドスロー		m	12.60	8.20	9.84	9.50	
		バックスロー		m	11.50	7.20	8.76	8.30	
		フロントスロー		m	12.00	6.50	8.63	8.10	
柔軟性	肩関節	バックラッチ		右上	cm	16.0	-10.0	9.3	16.0
				左上	cm	12.0	-6.0	4.4	5.0
	股関節	開脚		cm	207.0	153.0	179.2	180.0	
		立位体前屈		cm	22.0	3.0	11.0	12.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ		右手	cm	90.0	82.0	85.6	85.0
		左手	cm	89.0	82.0	87.0	88.0		
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1320	480	920	1000	
	筋	30秒シットアップ		回	34	25	29	31	
筋力		握力(右)		kg	38.7	31.8	34.1	34.0	
		握力(左)		kg	39.9	29.3	33.7	33.3	
ボールスピード		ジャンプサーブ		km	101.0	72.0	87.9	85.5	
バレーボール指数					98	79	87	82	

※記録値が同じ値の場合には1.測定日が過去 2.通し番号が小さいを優先

				最高得点	最低得点	平均得点	中央得点	
スピード		20mスプリント		sec	76	39	61	60
敏捷性		プロアジリティーテスト		sec	73	22	58	63
パワー	下肢	垂直跳		cm	69	54	63	64
		ランニングジャンプ		cm	69	50	62	65
		両脚3回跳		m	86	74	81	81
	上肢	オーバーヘッドスロー		m	66	22	38	35
持久力	全身	YO-YO テスト		m	76	34	56	60
	筋	30秒シットアップ		回	68	50	59	62
総得点(800点満点)				All pts	560	356	478	483

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



The Volleyball for "YOU"

			最高値記録者	最低値記録者		
形態	身長	cm	5 ■■ ■■	3 ■■ ■■		
	体重	kg	3 ■■ ■■	2 ■■ ■■		
	上腕背部皮脂厚	mm	4 ■■ ■■	1 ■■ ■■		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	5 ■■ ■■	4 ■■ ■■		
	体脂肪率	%	5 ■■ ■■	1 ■■ ■■		
	除脂肪体重	kg	3 ■■ ■■	2 ■■ ■■		
	BMI(:Body Mass Index)	kg/m*m	3 ■■ ■■	1 ■■ ■■		
	指高	片手	cm	5 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
両手		cm	5 ■■ ■■	3 ■■ ■■		
スピード	20mスプリント	sec	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■		
	9m3往復	sec	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■		
	T-Test	sec	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■		
パワー	下肢	垂直跳	ジャンプ高	cm	5 ■■ ■■	3 ■■ ■■
			ジャンプ高	cm	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■
		ランニングジャンプ	ジャンプ高	cm	1 ■■ ■■	4 ■■ ■■
			ジャンプ高	cm	1 ■■ ■■	5 ■■ ■■
		ブロックジャンプ(右方向へ)	ジャンプ高	cm	1 ■■ ■■	2 ■■ ■■
			ジャンプ高	cm	3 ■■ ■■	5 ■■ ■■
		ブロックジャンプ(左方向へ)	ジャンプ高	cm	1 ■■ ■■	4 ■■ ■■
			ジャンプ高	cm	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■
		ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	ジャンプ高	cm	1 ■■ ■■	2 ■■ ■■
	ジャンプ高		cm	4 ■■ ■■	5 ■■ ■■	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	ジャンプ高	cm	1 ■■ ■■	4 ■■ ■■	
		ジャンプ高	cm	3 ■■ ■■	5 ■■ ■■	
	上肢	立ち幅跳	m	4 ■■ ■■	1 ■■ ■■	
		両脚3回跳	m	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■	
		立ち3段跳	m	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■	
オーバーヘッドスロー		m	1 ■■ ■■	4 ■■ ■■		
バックスロー		m	1 ■■ ■■	4 ■■ ■■		
フロントスロー		m	1 ■■ ■■	4 ■■ ■■		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	1 ■■ ■■	2 ■■ ■■
		左上	cm	1 ■■ ■■	5 ■■ ■■	
	股関節	開脚	cm	1 ■■ ■■	4 ■■ ■■	
		立位体前屈	cm	3 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5 ■■ ■■	3 ■■ ■■
左手			cm	2 ■■ ■■	4 ■■ ■■	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 ■■ ■■	5 ■■ ■■	
	筋	30秒シットアップ	回	1 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
筋力	握力(右)	kg	3 ■■ ■■	2 ■■ ■■		
	握力(左)	kg	3 ■■ ■■	5 ■■ ■■		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	5 ■■ ■■	4 ■■ ■■		
バレーボール指数			1 ■■ ■■	4 ■■ ■■		

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			最高得点記録者	最低得点記録者	
スピード	20mスプリント	sec	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■	
パワー	下肢	垂直跳	cm	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■
		ランニングジャンプ	cm	1 ■■ ■■	5 ■■ ■■
		両脚3回跳	m	2 ■■ ■■	5 ■■ ■■
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 ■■ ■■	5 ■■ ■■
		30秒シットアップ	回	1 ■■ ■■	3 ■■ ■■
総得点(800点満点)		All pts	1 ■■ ■■	5 ■■ ■■	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録値

2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			最高値	最低値	平均値	中央値		
形態	身長	cm	181.5	166.9	171.3	167.9		
	体重	kg	65.70	54.10	58.98	56.80		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	8.5	13.5	15.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	17.5	9.5	12.8	12.5		
	体脂肪率	%	25.9	17.4	21.7	21.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	43.4	46.1	45.2		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m <sup>2</sup>	23.6	18.3	20.1	19.3		
	指高	片手 両手	cm	237.0 234.0	218.5 214.5	224.2 221.6	219.0 216.5	
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.61	3.39	3.40		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	5.38	5.02	4.97		
	9m3往復	sec	11.50	12.35	11.82	11.75		
	T-Test	sec	9.20	10.15	9.72	9.85		
パワー	下肢	垂直跳	cm	281	273	277	278	
		ジャンプ高	cm	59	44	53	55	
		ランニングジャンプ	cm	297	281	286	284	
		ジャンプ高	cm	69	50	62	65	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	278	272	274	272	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	53	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	278	270	274	273	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	52	
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	278	270	273	271	
		ジャンプ高	cm	53	39	49	51	
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	277	269	272	270	
		ジャンプ高	cm	52	39	48	51	
		立ち幅跳	m	2.30	2.10	2.17	2.10	
		両脚3回跳	m	8.60	7.35	8.07	8.05	
立ち3段跳	m	7.81	6.09	7.12	7.18			
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上 左上	cm	16.0 12.0	-10.0 -6.0	9.3 4.4	16.0 5.0
		股関節	開脚	cm	207.0	153.0	179.2	180.0
	立位体前屈		cm	22.0	3.0	11.0	12.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	82.0	85.6	85.0
			左手	cm	89.0	82.0	87.0	88.0
	持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	480	920	1000
筋		30秒シットアップ	回	34	25	29	31	
筋力	握力(右)	kg	38.7	31.8	34.1	34.0		
	握力(左)	kg	39.9	29.3	33.7	33.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	72.0	87.9	85.5		
バレーボール指数			98	79	87	82		

※記録値が同じ値の場合には1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			最高得点	最低得点	平均得点	中央得点	
スピード	20mスプリント	sec	76	39	61	60	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	22	58	63	
	垂直跳	cm	69	54	63	64	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	69	50	62	65
		ブロックジャンプ	cm	62	49	59	61
		両脚3回跳	m	86	74	81	81
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	22	38	35
		バックスロー	m	65	22	38	33
		フロントスロー	m	80	25	46	41
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	55	59	60
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	34	56	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	50	59	62
総得点(1200点満点)		All pts	825	535	680	656	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



The Volleyball for "YOU"

				最高値記録者		最低値記録者		
形態	身長		cm	5	■ ■ ■	3	■ ■ ■	
	体重		kg	3	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
	上腕背部皮脂厚		mm	4	■ ■ ■	1	■ ■ ■	
	肩甲骨下角皮脂厚		mm	5	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
	体脂肪率		%	5	■ ■ ■	1	■ ■ ■	
	除脂肪体重		kg	3	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
	BMI (:Body Mass Index)		kg/m <sup>2</sup>	3	■ ■ ■	1	■ ■ ■	
	指高	片手	cm	5	■ ■ ■	3	■ ■ ■	
両手		cm	5	■ ■ ■	3	■ ■ ■		
スピード	20mスプリント		sec	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
	9m3往復		sec	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
	T-Test		sec	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
パワー	下肢	垂直跳	ジャンプ高	cm	5	■ ■ ■	3	■ ■ ■
			cm	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
		ランニングジャンプ	ジャンプ高	cm	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■
			cm	1	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	ジャンプ高	cm	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■
			cm	3	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	ジャンプ高	cm	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■
			cm	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	ジャンプ高	cm	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
		cm	4	■ ■ ■	5	■ ■ ■		
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	ジャンプ高	cm	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
		cm	3	■ ■ ■	5	■ ■ ■		
	上肢	立ち幅跳		m	4	■ ■ ■	1	■ ■ ■
		両脚3回跳		m	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■
立ち3段跳		m	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■		
オーバーヘッドスロー		m	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■		
バックスロー		m	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■		
フロントスロー		m	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■
			左上	cm	1	■ ■ ■	5	■ ■ ■
	股関節	開脚		cm	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■
		立位体前屈		cm	3	■ ■ ■	2	■ ■ ■
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5	■ ■ ■	3	■ ■ ■
左手			cm	2	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1	■ ■ ■	5	■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ		回	1	■ ■ ■	3	■ ■ ■
筋力	握力(右)		kg	3	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
	握力(左)		kg	3	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
ボールスピード	ジャンプサーブ		km	5	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
バレーボール指数				1	■ ■ ■	4	■ ■ ■	

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

				最高得点記録者		最低得点記録者		
スピード	20mスプリント		sec	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
	垂直跳		cm	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	1	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
		ブロックジャンプ	cm	4	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
		両脚3回跳	m	2	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
		バックスロー	m	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
		フロントスロー	m	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	2	■ ■ ■	3	■ ■ ■	
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1	■ ■ ■	5	■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ		回	1	■ ■ ■	3	■ ■ ■
総得点(1200点満点)			All pts	1	■ ■ ■	5	■ ■ ■	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録値  
 2020年7月24日 【対象人数：5人】  
 Japan as No.1 "AGAIN"

			最高値	最低値	平均値	中央値		
形態	身長	cm	181.5	166.9	171.3	167.9		
	体重	kg	65.70	54.10	58.98	56.80		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	8.5	13.5	15.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	17.5	9.5	12.8	12.5		
	体脂肪率	%	25.9	17.4	21.7	21.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	43.4	46.1	45.2		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m <sup>2</sup>	23.6	18.3	20.1	19.3		
	指高	片手 両手	cm cm	237.0 234.0	218.5 214.5	224.2 221.6	219.0 216.5	
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.61	3.39	3.40		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	5.38	5.02	4.97		
	9m3往復	sec	11.50	12.35	11.82	11.75		
	T-Test	sec	9.20	10.15	9.72	9.85		
パワー	下肢	垂直跳	cm	281	273	277	278	
		ジャンプ高	cm	59	44	53	55	
		ランニングジャンプ	cm	297	281	286	284	
		ジャンプ高	cm	69	50	62	65	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	278	272	274	272	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	53	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	278	270	274	273	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	52	
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	278	270	273	271	
		ジャンプ高	cm	53	39	49	51	
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	277	269	272	270	
		ジャンプ高	cm	52	39	48	51	
		立ち幅跳	m	2.30	2.10	2.17	2.10	
両脚3回跳	m	8.60	7.35	8.07	8.05			
立ち3段跳	m	7.81	6.09	7.12	7.18			
オーバーヘッドスロー	m	12.60	8.20	9.84	9.50			
バックスロー	m	11.50	7.20	8.76	8.30			
フロントスロー	m	12.00	6.50	8.63	8.10			
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上 左上	cm cm	16.0 12.0	-10.0 -6.0	9.3 4.4	16.0 5.0
		股関節	開脚	cm	207.0	153.0	179.2	180.0
	立位体前屈		cm	22.0	3.0	11.0	12.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	82.0	85.6	85.0
左手			cm	89.0	82.0	87.0	88.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	480	920	1000	
	筋	30秒シットアップ	回	34	25	29	31	
筋力	握力(右)	kg	38.7	31.8	34.1	34.0		
	握力(左)	kg	39.9	29.3	33.7	33.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	72.0	87.9	85.5		
バレーボール指数			98	79	87	82		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			最高得点	最低得点	平均得点	中央得点	
スピード	20mスプリント	sec	76	39	61	60	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	22	58	63	
パワー	下肢	垂直跳	cm	69	54	63	64
		ランニングジャンプ	cm	69	50	62	65
	上肢	両脚3回跳	m	86	74	81	81
		オーバーヘッドスロー	m	66	22	38	35
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	34	56	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	50	59	62
総得点(800点満点)		All pts	560	356	478	483	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録者

2020年7月24日 【対象人数：5人】

"OPEN" to All Volleyball Players

				最高値記録者	最低値記録者	
形態	身長	cm	5	● ● ●	3 ● ● ●	
	体重	kg	3	● ● ●	2 ● ● ●	
	上腕背部皮脂厚	mm	4	● ● ●	1 ● ● ●	
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	5	● ● ●	4 ● ● ●	
	体脂肪率	%	5	● ● ●	1 ● ● ●	
	除脂肪体重	kg	3	● ● ●	2 ● ● ●	
	BMI (:Body Mass Index)	kg/m <sup>2</sup>	3	● ● ●	1 ● ● ●	
	指高	片手	cm	5 ● ● ●	3 ● ● ● 他1人	
	両手	cm	5 ● ● ●	3 ● ● ●		
スピード	20mスプリント	sec	2 ● ● ●	5 ● ● ●		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2 ● ● ●	5 ● ● ●		
	9m3往復	sec	2 ● ● ●	5 ● ● ●		
	T-Test	sec	2 ● ● ●	5 ● ● ●		
パワー	下肢	垂直跳		cm	5 ● ● ●	3 ● ● ●
			ジャンプ高	cm	2 ● ● ●	5 ● ● ●
		ランニングジャンプ		cm	1 ● ● ●	4 ● ● ●
			ジャンプ高	cm	1 ● ● ●	5 ● ● ●
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	1 ● ● ● 他1人	2 ● ● ● 他2人
			ジャンプ高	cm	3 ● ● ● 他1人	5 ● ● ●
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	1 ● ● ● 他1人	4 ● ● ●
			ジャンプ高	cm	2 ● ● ●	5 ● ● ●
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	1 ● ● ●	2 ● ● ● 他1人	
		ジャンプ高	cm	4 ● ● ●	5 ● ● ●	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	1 ● ● ●	4 ● ● ●	
		ジャンプ高	cm	3 ● ● ●	5 ● ● ●	
		立ち幅跳	m	4 ● ● ●	1 ● ● ● 他2人	
	両脚3回跳	m	2 ● ● ●	5 ● ● ●		
	立ち3段跳	m	2 ● ● ●	5 ● ● ●		
上肢	オーバーヘッドスロー	m	1 ● ● ●	4 ● ● ●		
	バックスロー	m	1 ● ● ●	4 ● ● ●		
	フロントスロー	m	1 ● ● ●	4 ● ● ●		
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上	cm	1 ● ● ● 他2人	2 ● ● ●
			左上	cm	1 ● ● ●	5 ● ● ●
	股関節	開脚		cm	1 ● ● ●	4 ● ● ●
		立位体前屈		cm	3 ● ● ●	2 ● ● ●
動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5 ● ● ●	3 ● ● ●	
		左手	cm	2 ● ● ● 他1人	4 ● ● ●	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 ● ● ●	5 ● ● ●	
	筋	30秒シットアップ	回	1 ● ● ●	3 ● ● ● 他1人	
筋力	握力(右)	kg	3 ● ● ●	2 ● ● ●		
	握力(左)	kg	3 ● ● ●	5 ● ● ●		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	5 ● ● ●	4 ● ● ●		
バレーボール指数			1 ● ● ●	4 ● ● ●		

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

				最高得点記録者	最低得点記録者
スピード	20mスプリント	sec	2 ● ● ●	5 ● ● ●	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2 ● ● ●	5 ● ● ●	
パワー	下肢	垂直跳	cm	2 ● ● ●	5 ● ● ●
		ランニングジャンプ	cm	1 ● ● ●	5 ● ● ●
		両脚3回跳	m	2 ● ● ●	5 ● ● ●
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	1 ● ● ●	4 ● ● ●
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 ● ● ●	5 ● ● ●
	筋	30秒シットアップ	回	1 ● ● ●	3 ● ● ● 他1人
総得点(800点満点)		All pts	1 ● ● ●	5 ● ● ●	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録値

2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			最高値	最低値	平均値	中央値		
形態	身長	cm	181.5	166.9	171.3	167.9		
	体重	kg	65.70	54.10	58.98	56.80		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	8.5	13.5	15.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	17.5	9.5	12.8	12.5		
	体脂肪率	%	25.9	17.4	21.7	21.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	43.4	46.1	45.2		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m*m	23.6	18.3	20.1	19.3		
	指高	片手 両手	cm cm	237.0 234.0	218.5 214.5	224.2 221.6	219.0 216.5	
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.61	3.39	3.40		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	5.38	5.02	4.97		
	9m3往復	sec	11.50	12.35	11.82	11.75		
	T-Test	sec	9.20	10.15	9.72	9.85		
パワー	下肢	垂直跳	cm	281	273	277	278	
		ジャンプ高	cm	59	44	53	55	
		ランニングジャンプ	cm	297	281	286	284	
		ジャンプ高	cm	69	50	62	65	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	278	272	274	272	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	53	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	278	270	274	273	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	52	
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	278	270	273	271	
		ジャンプ高	cm	53	39	49	51	
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	277	269	272	270	
		ジャンプ高	cm	52	39	48	51	
		立ち幅跳	m	2.30	2.10	2.17	2.10	
両脚3回跳	m	8.60	7.35	8.07	8.05			
立ち3段跳	m	7.81	6.09	7.12	7.18			
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上 左上	cm cm	16.0 12.0	-10.0 -6.0	9.3 4.4	16.0 5.0
		股関節	開脚 立位体前屈	cm cm	207.0 22.0	153.0 3.0	179.2 11.0	180.0 12.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手 左手	cm cm	90.0 89.0	82.0 82.0	85.6 87.0	85.0 88.0
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	480	920	1000	
	筋	30秒シットアップ	回	34	25	29	31	
筋力	握力(右)	kg	38.7	31.8	34.1	34.0		
	握力(左)	kg	39.9	29.3	33.7	33.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	72.0	87.9	85.5		
バレーボール指数			98	79	87	82		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さい を優先

			最高得点	最低得点	平均得点	中央得点	
スピード	20mスプリント	sec	76	39	61	60	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	22	58	63	
	垂直跳	cm	69	54	63	64	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	69	50	62	65
		ブロックジャンプ	cm	62	50	59	61
		両脚3回跳	m	86	74	81	81
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	22	38	35
		バックスロー	m	65	22	38	33
		フロントスロー	m	80	25	46	41
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	55	59	60
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	34	56	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	50	59	62
総得点(1200点満点)			All pts	825	535	680	656

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録者

2020年7月24日 【対象人数：5人】

"OPEN" to All Volleyball Players

				最高値記録者	最低値記録者		
形態	身長	cm	5	● ● ●	3 ● ● ●		
	体重	kg	3	● ● ●	2 ● ● ●		
	上腕背部皮脂厚	mm	4	● ● ●	1 ● ● ●		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	5	● ● ●	4 ● ● ●		
	体脂肪率	%	5	● ● ●	1 ● ● ●		
	除脂肪体重	kg	3	● ● ●	2 ● ● ●		
	BMI (:Body Mass Index)	kg/m <sup>2</sup>	3	● ● ●	1 ● ● ●		
	指高	片手	cm	5	● ● ● 他1人		
	両手	cm	5	● ● ●			
スピード	20mスプリント	sec	2	● ● ●	5 ● ● ●		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2	● ● ●	5 ● ● ●		
	9m3往復	sec	2	● ● ●	5 ● ● ●		
	T-Test	sec	2	● ● ●	5 ● ● ●		
パワー	下肢	垂直跳		cm	5	● ● ●	3 ● ● ●
			ジャンプ高	cm	2	● ● ●	5 ● ● ●
		ランニングジャンプ		cm	1	● ● ●	4 ● ● ●
			ジャンプ高	cm	1	● ● ●	5 ● ● ●
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	1	● ● ● 他1人	2 ● ● ● 他2人
			ジャンプ高	cm	3	● ● ● 他1人	5 ● ● ●
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	1	● ● ● 他1人	4 ● ● ●
			ジャンプ高	cm	2	● ● ●	5 ● ● ●
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	1	● ● ●	2 ● ● ● 他1人	
		ジャンプ高	cm	4	● ● ●	5 ● ● ●	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	1	● ● ●	4 ● ● ●	
		ジャンプ高	cm	3	● ● ●	5 ● ● ●	
	上肢	立ち幅跳	m	1	● ● ●	1 ● ● ● 他2人	
		両脚3回跳	m	2	● ● ●	5 ● ● ●	
立ち3段跳		m	2	● ● ●	5 ● ● ●		
オーバーヘッドスロー		m	1	● ● ●	4 ● ● ●		
バックスロー		m	1	● ● ●	4 ● ● ●		
フロントスロー		m	1	● ● ●	4 ● ● ●		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	1	● ● ● 他2人	2 ● ● ●
			左上	cm	1	● ● ●	5 ● ● ●
	股関節	開脚		cm	1	● ● ●	4 ● ● ●
		立位体前屈		cm	3	● ● ●	2 ● ● ●
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5	● ● ●	3 ● ● ●
		左手	cm	2	● ● ● 他1人	4 ● ● ●	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1	● ● ●	5 ● ● ●	
	筋	30秒シットアップ	回	1	● ● ●	3 ● ● ● 他1人	
筋力	握力(右)	kg	3	● ● ●	2 ● ● ●		
	握力(左)	kg	3	● ● ●	5 ● ● ●		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	5	● ● ●	4 ● ● ●		
バレーボール指数			1	● ● ●	4 ● ● ●		

※記録者が同じ値の場合には1.測定日が過去 2.通し番号が小さいを優先

				最高得点記録者	最低得点記録者	
スピード	20mスプリント	sec	2	● ● ●	5 ● ● ●	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2	● ● ●	5 ● ● ●	
	垂直跳	cm	2	● ● ●	5 ● ● ●	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	1	● ● ●	5 ● ● ●
		ブロックジャンプ	cm	4	● ● ●	5 ● ● ●
		両脚3回跳	m	2	● ● ●	5 ● ● ●
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	1	● ● ●	4 ● ● ●
		バックスロー	m	1	● ● ●	4 ● ● ●
		フロントスロー	m	1	● ● ●	4 ● ● ●
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	2	● ● ●	3 ● ● ●
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1	● ● ●	5 ● ● ●
	筋	30秒シットアップ	回	1	● ● ●	3 ● ● ●
総得点(1200点満点)		All pts	1	● ● ●	5 ● ● ●	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*





Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録値TOP3  
 2020年7月24日 【対象人数：5人】  
 Japan as No.1 "AGAIN"

				第1位	第2位	第3位	
形態	身長	cm		181.5	172.7	167.9	
	体重	kg		65.70	63.60	56.80	
	上腕背部皮脂厚	mm		16.5	16.0	15.5	
	肩甲骨下角皮脂厚	mm		17.5	13.5	12.5	
	体脂肪率	%		25.9	23.7	21.4	
	除脂肪体重	kg		50.1	47.1	45.2	
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m*m		23.6	20.2	19.3	
	指高	片手	cm	237.0	228.0	219.0	
	両手	cm	234.0	227.0	216.5		
スピード	20mスプリント	sec		3.24	3.28	3.40	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec		4.87	4.92	4.97	
	9m3往復	sec		11.50	11.55	11.75	
	T-Test	sec		9.20	9.35	9.85	
パワー	下肢	垂直跳		cm	281	278	278
			ジャンプ高	cm	59	58	55
		ランニングジャンプ		cm	297	287	284
			ジャンプ高	cm	69	65	65
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	278	278	272
			ジャンプ高	cm	54	54	53
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	278	278	273
			ジャンプ高	cm	54	54	52
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	278	276	271	
		ジャンプ高	cm	53	52	51	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	277	276	270	
		ジャンプ高	cm	52	51	51	
	上肢	立ち幅跳	m		2.30	2.25	2.10
		両脚3回跳	m		8.60	8.55	8.05
立ち3段跳		m		7.81	7.63	7.18	
オーバーヘッドスロー		m		12.60	9.60	9.50	
バックスロー		m		11.50	8.80	8.30	
フロントスロー		m		12.00	8.50	8.10	
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上	cm	16.0	16.0	16.0
			左上	cm	12.0	6.0	5.0
	股関節	開脚	cm	207.0	188.0	180.0	
		立位体前屈	cm	22.0	14.0	12.0	
動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	86.0	85.0	
		左手	cm	89.0	89.0	88.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	1000	1000	
	筋	30秒シットアップ	回	34	32	31	
筋力	握力(右)	kg		38.7	34.0	34.0	
	握力(左)	kg		39.9	34.0	33.3	
ボールスピード	ジャンプサーブ	km		101.0	100.0	85.5	
バレーボール指数				98	95	82	

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2.通し番号が小さいを優先

				第1位	第2位	第3位
スピード	20mスプリント	sec		76	72	60
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec		73	68	63
パワー	下肢	垂直跳	cm	69	67	64
		ランニングジャンプ	cm	69	65	65
		両脚3回跳	m	86	86	81
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	36	35
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	60	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	64	62
総得点(800点満点)		All pts		560	528	483

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録者TOP3

2020年7月24日 【対象人数：5人】

The Insatiable Quest for Special "ONE"

				第1位記録者	第2位記録者	第3位記録者	
形態	身長		cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	体重		kg	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	上腕背部皮脂厚		mm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
	肩甲骨下角皮脂厚		mm	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	体脂肪率		%	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	除脂肪体重		kg	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
	BMI (:Body Mass Index)		kg/m*m	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
	指高		片手	cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		両手	cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
スピード	20mスプリント		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
	9m3往復		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
	T-Test		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
パワー	下肢	垂直跳		cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		ランニングジャンプ		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
		ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
		ジャンプ高	cm	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	上肢	立ち幅跳		m	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■
両脚3回跳		m	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■		
立ち3段跳		m	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
オーバーヘッドスロー		m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
バックスロー		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
フロントスロー		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上	cm	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
			左上	cm	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
	股関節	開脚		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		立位体前屈		cm	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
左手			cm	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ		回	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
筋力	握力(右)		kg	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
	握力(左)		kg	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
ボールスピード	ジャンプサーブ		km	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
バレーボール指数				1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

				第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者	
スピード	20mスプリント		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
パワー	下肢	垂直跳	cm	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		ランニングジャンプ	cm	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		両脚3回跳	m	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ		回	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
総得点(800点満点)			All pts	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録値TOP3

2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

				第1位	第2位	第3位	
形態	身長		cm	181.5	172.7	167.9	
	体重		kg	65.70	63.60	56.80	
	上腕背部皮脂厚		mm	16.5	16.0	15.5	
	肩甲骨下角皮脂厚		%	17.5	13.5	12.5	
	体脂肪率		%	25.9	23.7	21.4	
	除脂肪体重		kg	50.1	47.1	45.2	
	BMI ( : Body Mass Index)		kg/m*m	23.6	20.2	19.3	
	指高	片手		cm	237.0	228.0	219.0
両手			cm	234.0	227.0	216.5	
スピード	20mスプリント		sec	3.24	3.28	3.40	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	4.87	4.92	4.97	
	9m3往復		sec	11.50	11.55	11.75	
	T-Test		sec	9.20	9.35	9.85	
パワー	下肢	垂直跳		cm	281	278	278
			ジャンプ高	cm	59	58	55
		ランニングジャンプ		cm	297	287	284
			ジャンプ高	cm	69	65	65
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	278	278	272
			ジャンプ高	cm	54	54	53
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	278	278	273
			ジャンプ高	cm	54	54	52
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	278	276	271	
		ジャンプ高	cm	53	52	51	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	277	276	270	
		ジャンプ高	cm	52	51	51	
	上肢	立ち幅跳		m	2.30	2.25	2.10
		両脚3回跳		m	8.60	8.55	8.05
立ち3段跳			m	7.81	7.63	7.18	
オーバーヘッドスロー			m	12.60	9.60	9.50	
バックスロー			m	11.50	8.80	8.30	
フロントスロー			m	12.00	8.50	8.10	
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	16.0	16.0	16.0
			左上	cm	12.0	6.0	5.0
	股関節	開脚		cm	207.0	188.0	180.0
		立位体前屈		cm	22.0	14.0	12.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	86.0	85.0
左手			cm	89.0	89.0	88.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	1000	1000	
	筋	30秒シットアップ	回	34	32	31	
筋力	握力(右)		kg	38.7	34.0	34.0	
	握力(左)		kg	39.9	34.0	33.3	
ボールスピード	ジャンプサーブ		km	101.0	100.0	85.5	
バレーボール指数				98	95	82	

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2.通し番号が小さいを優先

				第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者
スピード	20mスプリント		sec	76	72	60
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	73	68	63
	垂直跳		cm	69	67	64
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	69	65	65
		ブロックジャンプ	cm	62	61	61
		両脚3回跳	m	86	86	81
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	36	35
		バックスロー	m	65	38	33
		フロントスロー	m	80	45	41
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	60	60
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	60	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	64	62
総得点(1200点満点)			All pts	825	737	656

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録者TOP3

2020年7月24日 【対象人数：5人】

The Insatiable Quest for Special "ONE"

				第1位記録者	第2位記録者	第3位記録者		
形態	身長		cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
	体重		kg	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■		
	上腕背部皮脂厚		mm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■		
	肩甲骨下角皮脂厚		mm	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
	体脂肪率		%	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■		
	除脂肪体重		kg	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■		
	BMI (:Body Mass Index)		kg/m*m	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■		
	指高		片手	cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
		両手	cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■		
スピード	20mスプリント		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
	9m3往復		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
	T-Test		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■		
パワー	下肢	垂直跳		cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
				ジャンプ高	cm	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		ランニングジャンプ		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
				ジャンプ高	cm	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
				ジャンプ高	cm	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
				ジャンプ高	cm	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■		
			ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
			ジャンプ高	cm	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	立ち幅跳		m	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■		
	両脚3回跳		m	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■		
立ち3段跳		m	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■			
上肢	オーバーヘッドスロー		m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
	バックスロー		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
	フロントスロー		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
柔軟性	肩関節	バックラッチ		右上	cm	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
				左上	cm	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
	股関節	開脚		cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		立位体前屈		cm	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ		右手	cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		左手	cm	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■		
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	筋	30秒シットアップ		回	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
筋力		握力(右)		kg	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
		握力(左)		kg	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
ボールスピード		ジャンプサーブ		km	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
バレーボール指数					1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

				第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者	
スピード	20mスプリント		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
	垂直跳		cm	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
パワー	下肢	ランニングジャンプ		cm	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		ブロックジャンプ		cm	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		両脚3回跳		m	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■
	上肢	オーバーヘッドスロー		m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		バックスロー		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		フロントスロー		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ		cm	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ		回	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
総得点(1200点満点)				All pts	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録値TOP5  
2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			第1位	第2位	第3位	第4位	第5位		
形態	身長	cm	181.5	172.7	167.9	167.5	166.9		
	体重	kg	65.70	63.60	56.80	54.70	54.10		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	16.0	15.5	11.0	8.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	17.5	13.5	12.5	11.0	9.5		
	体脂肪率	%	25.9	23.7	21.4	19.9	17.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	47.1	45.2	44.6	43.4		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m*m	23.6	20.2	19.3	19.2	18.3		
	指高	片手	cm	237.0	228.0	219.0	218.5	218.5	
両手		cm	234.0	227.0	216.5	216.0	214.5		
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.28	3.40	3.40	3.61		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	4.92	4.97	4.97	5.38		
	9m3往復	sec	11.50	11.55	11.75	11.95	12.35		
	T-Test	sec	9.20	9.35	9.85	10.05	10.15		
パワー	下肢	垂直跳		cm	281	278	278	276	273
			ジャンプ高	cm	59	58	55	50	44
		ランニングジャンプ		cm	297	287	284	283	281
			ジャンプ高	cm	69	65	65	63	50
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	278	278	272	272	272
			ジャンプ高	cm	54	54	53	50	41
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	278	278	273	272	270
			ジャンプ高	cm	54	54	52	50	41
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	278	276	271	270	270	
		ジャンプ高	cm	53	52	51	50	39	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	277	276	270	270	269	
		ジャンプ高	cm	52	51	51	49	39	
	上肢	立ち幅跳	m	2.30	2.25	2.10	2.10	2.10	
		両脚3回跳	m	8.60	8.55	8.05	7.80	7.35	
		立ち3段跳	m	7.81	7.63	7.18	6.91	6.09	
オーバーヘッドスロー		m	12.60	9.60	9.50	9.30	8.20		
バックスロー		m	11.50	8.80	8.30	8.00	7.20		
フロントスロー		m	12.00	8.50	8.10	8.05	6.50		
柔軟性		肩関節	バックラッチ	右上	cm	16.0	16.0	16.0	8.5
	左上		cm	12.0	6.0	5.0	5.0	-6.0	
	股関節	開脚	cm	207.0	188.0	180.0	168.0	153.0	
		立位体前屈	cm	22.0	14.0	12.0	4.0	3.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	86.0	85.0	85.0	82.0
左手			cm	89.0	89.0	88.0	87.0	82.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	1000	1000	800	480	
	筋	30秒シットアップ	回	34	32	31	25	25	
筋力	握力(右)	kg	38.7	34.0	34.0	32.1	31.8		
	握力(左)	kg	39.9	34.0	33.3	32.1	29.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	100.0	85.5	81.0	72.0		
バレーボール指数			98	95	82	80	79		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2.通し番号が小さいを優先

			第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	
スピード	20mスプリント	sec	76	72	60	60	39	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	68	63	63	22	
パワー	下肢	垂直跳	cm	69	67	64	60	54
		ランニングジャンプ	cm	69	65	65	63	50
	両脚3回跳	m	86	86	81	78	74	
上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	36	35	33	22	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	60	60	50	34
	筋	30秒シットアップ	回	68	64	62	50	50
総得点(800点満点)		All pts	560	528	483	466	356	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録者TOP5

2020年7月24日 【対象人数：5人】

Discover The "NEXT" Generation of Talent

			第1位記録者	第2位記録者	第3位記録者	第4位記録者	第5位記録者		
形態	身長	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00		
	体重	kg	3 00 00	5 00 00	4 00 00	1 00 00	2 00 00		
	上腕背部皮脂肪厚	mm	4 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00	1 00 00		
	肩甲骨下角皮脂肪厚	mm	5 00 00	3 00 00	2 00 00	1 00 00	4 00 00		
	体脂肪率	%	5 00 00	3 00 00	4 00 00	2 00 00	1 00 00		
	除脂肪体重	kg	3 00 00	5 00 00	1 00 00	4 00 00	2 00 00		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m*m	3 00 00	4 00 00	5 00 00	2 00 00	1 00 00		
	指高	片手	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	
両手		cm	5 00 00	1 00 00	4 00 00	2 00 00	3 00 00		
スピード	20mスプリント	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00		
	9m3往復	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00		
	T-Test	sec	2 00 00	1 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00		
パワー	下肢	垂直跳	ジャンプ高	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00
			cm	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00	
		ランニングジャンプ	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00
			cm	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00
			cm	3 00 00	4 00 00	2 00 00	1 00 00	5 00 00	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00
			cm	2 00 00	3 00 00	4 00 00	1 00 00	5 00 00	
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	4 00 00	2 00 00	3 00 00	
		cm	4 00 00	3 00 00	2 00 00	1 00 00	5 00 00		
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	
		cm	3 00 00	2 00 00	4 00 00	1 00 00	5 00 00		
	上肢	立ち幅跳	m	4 00 00	2 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	
		両脚3回跳	m	2 00 00	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	
立ち3段跳		m	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00		
オーバーヘッドスロー		m	1 00 00	3 00 00	2 00 00	5 00 00	4 00 00		
バックスロー		m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00		
フロントスロー		m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00		
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上	cm	1 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00	2 00 00
		左上	cm	1 00 00	4 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	
	股関節	開脚	cm	1 00 00	5 00 00	3 00 00	2 00 00	4 00 00	
		立位体前屈	cm	3 00 00	5 00 00	4 00 00	1 00 00	2 00 00	
動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	
		左手	cm	2 00 00	5 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00	
	筋	30秒シットアップ	回	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00	
筋力	握力(右)	kg	3 00 00	4 00 00	5 00 00	1 00 00	2 00 00		
	握力(左)	kg	3 00 00	4 00 00	1 00 00	2 00 00	5 00 00		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	5 00 00	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00		
バレーボール指数			1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00		

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者	第4位得点記録者	第5位得点記録者	
スピード	20mスプリント	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
パワー	下肢	垂直跳	cm	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00
		ランニングジャンプ	cm	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00
	両脚3回跳	m	2 00 00	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	
上肢	オーバーヘッドスロー	m	1 00 00	3 00 00	2 00 00	5 00 00	4 00 00	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00
	筋	30秒シットアップ	回	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00
総得点(800点満点)		All pts	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録値TOP5

2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			第1位	第2位	第3位	第4位	第5位		
形態	身長	cm	181.5	172.7	167.9	167.5	166.9		
	体重	kg	65.70	63.60	56.80	54.70	54.10		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	16.0	15.5	11.0	8.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	%	17.5	13.5	12.5	11.0	9.5		
	体脂肪率	%	25.9	23.7	21.4	19.9	17.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	47.1	45.2	44.6	43.4		
	BMI (:Body Mass Index)	kg/m*m	23.6	20.2	19.3	19.2	18.3		
	指高	片手 両手	cm	237.0 234.0	228.0 227.0	219.0 216.5	218.5 216.0	218.5 214.5	
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.28	3.40	3.40	3.61		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	4.92	4.97	4.97	5.38		
	9m3往復	sec	11.50	11.55	11.75	11.95	12.35		
	T-Test	sec	9.20	9.35	9.85	10.05	10.15		
パワー	下肢	垂直跳	cm	281	278	278	276	273	
		ジャンプ高	cm	59	58	55	50	44	
		ランニングジャンプ	cm	297	287	284	283	281	
		ジャンプ高	cm	69	65	65	63	50	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	278	278	272	272	272	
		ジャンプ高	cm	54	54	53	50	41	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	278	278	273	272	270	
		ジャンプ高	cm	54	54	52	50	41	
	上半身	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	278	276	271	270	270	
		ジャンプ高	cm	53	52	51	50	39	
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	277	276	270	270	269	
		ジャンプ高	cm	52	51	51	49	39	
		立ち幅跳	m	2.30	2.25	2.10	2.10	2.10	
		両脚3回跳	m	8.60	8.55	8.05	7.80	7.35	
立ち3段跳	m	7.81	7.63	7.18	6.91	6.09			
柔軟性	肩関節	バックフラッチ	右上 左上	cm	16.0 12.0	16.0 6.0	16.0 5.0	8.5 5.0	-10.0 -6.0
		股関節	開脚 立位体前屈	cm	207.0 22.0	188.0 14.0	180.0 12.0	168.0 4.0	153.0 3.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手 左手	cm	90.0 89.0	86.0 89.0	85.0 88.0	85.0 87.0	82.0 82.0
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	1000	1000	800	480	
	筋	30秒シットアップ	回	34	32	31	25	25	
筋力	握力(右)	kg	38.7	34.0	34.0	32.1	31.8		
	握力(左)	kg	39.9	34.0	33.3	32.1	29.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	100.0	85.5	81.0	72.0		
バレーボール指数			98	95	82	80	79		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	
スピード	20mスプリント	sec	76	72	60	60	39	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	68	63	63	22	
	垂直跳	cm	69	67	64	60	54	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	69	65	65	63	50
		ブロックジャンプ	cm	62	61	61	60	49
		両脚3回跳	m	86	86	81	78	74
	上半身	オーバーヘッドスロー	m	66	36	35	33	22
		バックスロー	m	65	38	33	30	22
		フロントスロー	m	80	45	41	40	25
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	60	60	55	55
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	60	60	50	34
	筋	30秒シットアップ	回	68	64	62	50	50
総得点 (1200点満点)		All pts	825	737	656	647	535	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



Komuro Consulting Group チーム 女性 バレーボール体力・形態指数 記録者TOP5

2020年7月24日 【対象人数：5人】

Discover The "NEXT" Generation of Talent

			第1位記録者	第2位記録者	第3位記録者	第4位記録者	第5位記録者		
形態	身長	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00		
	体重	kg	3 00 00	5 00 00	4 00 00	1 00 00	2 00 00		
	上腕背部皮脂肪厚	mm	4 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00	1 00 00		
	肩甲骨下角皮脂肪厚	mm	5 00 00	3 00 00	2 00 00	1 00 00	4 00 00		
	体脂肪率	%	5 00 00	3 00 00	4 00 00	2 00 00	1 00 00		
	除脂肪体重	kg	3 00 00	5 00 00	1 00 00	4 00 00	2 00 00		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m*m	3 00 00	4 00 00	5 00 00	2 00 00	1 00 00		
	指高	片手	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	
		両手	cm	5 00 00	1 00 00	4 00 00	2 00 00	3 00 00	
スピード	20mスプリント	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00		
敏捷性	ブロードジリティーテスト	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00		
	9m3往復	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00		
	T-Test	sec	2 00 00	1 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00		
パワー	下肢	垂直跳	ジャンプ高	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00
			cm	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00	
		ランニングジャンプ	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00
			cm	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
		ブロックジャンプ (右方向)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00
			cm	3 00 00	4 00 00	2 00 00	1 00 00	5 00 00	
		ブロックジャンプ (左方向)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00
			cm	2 00 00	3 00 00	4 00 00	1 00 00	5 00 00	
		ブロックジャンプクロスオーバー (右方向へ)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	4 00 00	2 00 00	3 00 00
	cm		4 00 00	3 00 00	2 00 00	1 00 00	5 00 00		
	ブロックジャンプクロスオーバー (左方向へ)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	
		cm	3 00 00	2 00 00	4 00 00	1 00 00	5 00 00		
	上肢	立ち幅跳	m	4 00 00	2 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	
		両脚3回跳	m	2 00 00	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	
		立ち3段跳	m	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00	
オーバーヘッドスロー		m	1 00 00	3 00 00	2 00 00	5 00 00	4 00 00		
バックスロー		m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00		
フロントスロー		m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	1 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00	2 00 00
		左上	cm	1 00 00	4 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	
	股関節	開脚	cm	1 00 00	5 00 00	3 00 00	2 00 00	4 00 00	
		立位体前屈	cm	3 00 00	5 00 00	4 00 00	1 00 00	2 00 00	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00
左手			cm	2 00 00	5 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00	
	筋	30秒シットアップ	回	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00	
筋力	握力 (右)	kg	3 00 00	4 00 00	5 00 00	1 00 00	2 00 00		
	握力 (左)	kg	3 00 00	4 00 00	1 00 00	2 00 00	5 00 00		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	5 00 00	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00		
バレーボール指数			1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者	第4位得点記録者	第5位得点記録者	
スピード	20mスプリント	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
敏捷性	ブロードジリティーテスト	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
	垂直跳	cm	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00
		ブロックジャンプ	cm	4 00 00	2 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00
		両脚3回跳	m	2 00 00	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	1 00 00	3 00 00	2 00 00	5 00 00	4 00 00
		バックスロー	m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00
		フロントスロー	m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	2 00 00	1 00 00	5 00 00	3 00 00	4 00 00
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00
	筋	30秒シットアップ	回	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00
総得点 (1200点満点)		All pts	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*

