

令和 2 年度版 測定項目一覧

◆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和 2 年度は、下記の種目のみの実施とします。

測定項目		小学生	中学生	高校 社会人	測定方法など詳細
形態測定	身長	○	○	○	
	体重	○	○	○	Inbody の測定は行いません
敏捷性	反復横跳び	○	○	○	横(左右)方向に身体を素早く動かす能力を測定します
	4マスステップ	○	○	○	前後左右の 4 方向に身体を素早く動かす能力を測定します
柔軟性	長座体前屈	○	○	○	主に身体の後面の筋肉、腱、股関節周辺の柔軟性を測定します
	前後開脚	○	○	○	股関節周辺、大腿筋、腱群の柔軟性、左右の脚を前後に開脚し床と股間との距離を測定します
	左右開脚	○	○	○	股関節周辺、大腿筋、腱群の柔軟性、脚を左右に開き開脚度を測定します
平衡性	閉眼片足立ち	○	○	○	視覚に頼らずに、身体バランスを保つ能力を測定します
静的筋力	握 力	×	○	○	掴む、握るなどの動作(主に前腕の筋群)の筋力を測定します
	背筋力	×	○	○	背筋群(体幹部後面の筋群、上体を前後左右に傾ける、回転させる)の筋力を測定します
動的筋力	ベンチプレス	/	×	○	上腕部(肘を伸ばす、腕を前に突き出す)の筋力を測定します
	チンニング	/	×	○	肩甲骨を下げる、肘を曲げる(主に広背筋、大円筋、上腕二頭筋、三頭筋)
動的脚筋力	レッグカール	/	×	○	脚を後ろに蹴り上げる(主に大腿二頭筋)の筋力を測定します
脚筋力 バランス	伸 脚	/	○	○	左右の脚筋力、伸展(脚を前に蹴り上げる)・屈曲(脚を後ろに蹴り上げる)の筋力の比率を測定します
	屈 脚	/	○	○	
筋持久力	上体起こし	×	○	○	腹筋群(体幹部前面の筋群、上体を伸縮したり、胴体を回転させる筋力)の筋持久能力を測定します
	腕立て伏せ	×	○	○	上腕部(肘を曲げ伸ばす、腕を前に突き出す筋力)の筋持久能力を測定します
全身持久力	20m シャトルラン	○	○	○	最大酸素摂取能力、心肺機能を測定します
間欠的持久力	YOYOテスト	/	○	○	強度の高い運動後の回復力を測定します
瞬発力	立ち幅跳び	○	×	○	全身を使って前方へ跳躍した距離を測定します
	ジャンプパワーテスト	○	○	○	多様な形態(3種類のポジション)からのジャンプ力を測定します
	メディシンボール投	×	○	○	体幹部(腹筋群・背筋群)の筋パワーを測定します
走力	30m 走	○	○	○	

※R2 年度に限り、トレーニングルームを使用する筋力測定はこの 3 種目のみの測定とします。

※年代により測定できる種目が異なります。(○：測定可、×：測定不可)

※測定種目の減少はあっても追加はできませんので、ご了承ください。