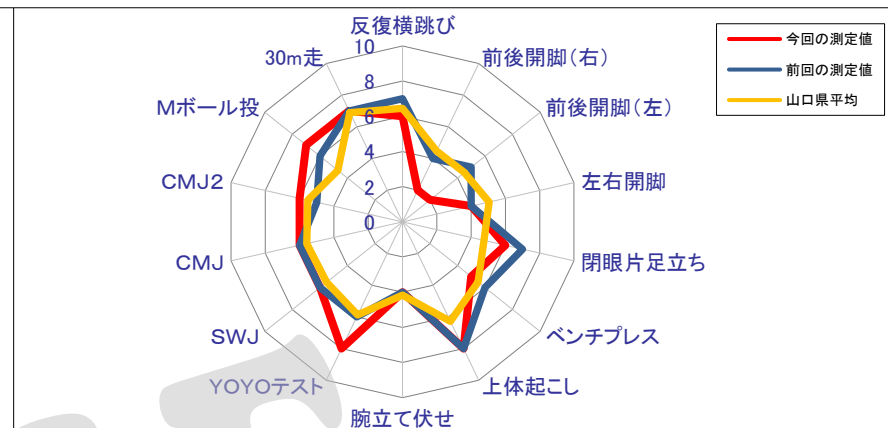
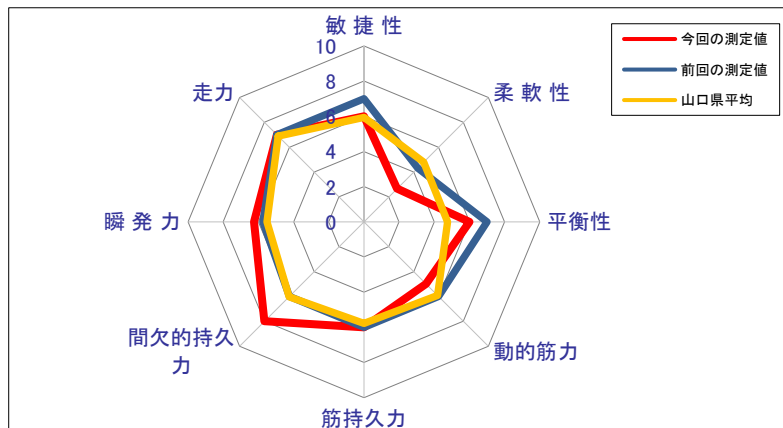


やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
形態・体力測定評価シート  
令和\*\*年\*\*月\*\*日実施

所属	***		競技種目	***			-	
登録NO	***	学年/年齢	高2	17	性別	男	氏名	***

形態測定	
測定項目	測定値
身長	173.3 cm
体重	69.5 kg
体型評価 (BMI)	23.1
利き腕	R
利き足	R
体調	ふつう
運動意欲	ふつう
負傷箇所	なし



体力測定					高校生男子	
測定項目	測定種目	前回	今回	判定	チーム平均	山口県平均
		***	***		11名	R3.3.31現在
敏捷性	反復横跳び	61 回	57 回	6	55.7 回	58.6 回
	前後開脚(右)	21.0 cm	26.0 cm	2	18.1 cm	20.1 cm
柔軟性	前後開脚(左)	20.0 cm	26.0 cm	2	16.1 cm	20.2 cm
	左右開脚	119 °	119 °	4	131.3 °	129.2 °
平衡性	閉眼片足立ち	87 sec	71 sec	6	60.1 sec	61.3 sec
動的筋力	ベンチプレス	65.0 kg	65.0 kg	5	56.8 kg	60.6 kg
	チンニング	- kg	★ 72.0 kg	6	55.2 kg	64.0 kg
動的脚筋力	レッグカール	- kg	★ 55.0 kg	5	45.0 kg	51.0 kg
筋持久力	上体起こし	60 回	58 回	8	47.2 回	51.8 回
	腕立て伏せ	35 回	31 回	4	27.6 回	35.7 回
間欠的持久力	YOYOテスト	Lv 18:8	★ Lv 20:7	8	Lv 19:1	Lv 18:4
瞬発力	SWJ	47.5 cm	46.0 cm	6	42.8 cm	45.3 cm
	CMJ	48.5 cm	★ 51.0 cm	6	46.6 cm	48.2 cm
	CMJ2	54.5 cm	★ 55.5 cm	6	52.1 cm	55.3 cm
	Mボール投	5.40 m	★ 6.00 m	7	4.16 m	4.57 m
走力	30m走	4.42 秒	★ 4.31 秒	7	4.57 秒	4.40 秒
総合評価		C	3位/11名中	C	5.8	C

脚筋力バランス	脚伸展筋力	脚屈曲筋力	W B I	屈曲/伸展比
右	82.7 kg-m	40.9 kg-m	111.0 %	0.49
左	93.4 kg-m	37.4 kg-m	133.0 %	0.40

※脚伸展筋力=(WBI)の数値が100以上あることが望ましい。この数値を下回ると膝の障害を起こしやすい傾向があります。  
※脚屈曲筋力=屈曲/伸展比の数値が0.5以上が望ましい。この数値を下回ると肉離れを起こしやすい傾向があります。

ジャンプパワーテスト				
CMJ - SWJ	5.0	cm	CMJ2 - CMJ	4.5
				cm

◇ジャンプパワーテスト (SWJ = 腕振り・反動なし CMJ = 腕振りなし・反動あり CMJ2 = 腕振り・反動あり)  
※CMJ - SWJ は大腿部の筋肉のパネ要素を取り出して表した値です。CMJ2 - CMJ は腕の反動を使ったことによる差で、上体の使い方が有効かどうかを表した値です。(いずれの値も高い数値を示すほど優れています)

～ スポーツ医・科学サポートセンターからコメント ～
あなたの体力を全体的に見ると、標準的なレベルです。競技特性に応じた項目の底上げが効果的です。
・柔軟性を高めることで、ケガの予防に繋がります。筋肉をゆるやかに伸ばすストレッチを習慣的に行いましょう。
かたよりのないバランスの良い体力・運動能力をつけることが大切です。
今回の測定結果をもとに今後のトレーニング計画に役立ててください。

★印は、前回の記録より上回っていることを示しています。前回測定していない種目は山口県平均と比較しています。