|  |
| --- |
| 体力測定記録用紙 |
|                 年                 クラス 番号：         　　　　　　　　　          氏名：     　　　　　　　                      |
| 部活動：（種目 　　　 　　　　　　　　　　　 　　　 ）（専門・ポジション等 　　　　　　　　 ） |
| 測定項目 | 記　　　録   　　　　　月           日 | 平均±SD | 項目別T-score | 要因別T-score |
| 握力 | 右 1. | 　 | kg | 右 2. | 　 | kg | 　 | 　 | 　 | 筋力 |
| 左 1. | 　 | kg | 左 2. | 　 | kg | 　 |  | 　 | 　 |
| mean | 　 | kg | 　 |  | （　　） | （　　） |
| 上体起こし | 1. | 　 | 回 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | （　　） | 筋持久力　　　　　　　（　　） |
| 反復横跳び | 1. | 　 | 点 | 2. | 　 | 点 | 　 | 　 | （　　） | 敏捷性 |
| 全身反応時間 | 1. | 　 | sec | 2. | 　 | sec | 　 |  | 　 | 　 |
| 3. | 　 | sec | 4. | 　 | sec | 　 |  | 　 | 　 |
| 5. | 　 | sec | mean | 　 | sec | 　 | 　 | （　　） | 　 |
| 棒反応時間 | 1. | 　 | cm | 2. | 　 | cm | 　 |  | 　 | 　 |
| 3. | 　 | cm | 4. | 　 | cm | 　 |  | 　 | 　 |
| 5. | 　 | cm | 6. | 　 | cm | 　 |  | 　 | 　 |
| 7. | 　 | cm | mean | 　 | cm | 　 |  | 　（　　） | （　　） |
| 垂直跳び | 1. | 　 | cm | 2. | 　 | cm | 　 | 　 | （　　） | 瞬発力 |
| 立ち幅跳び | 1. | 　 | cm | 2. | 　 | cm | 　 | 　 | （　　） | 　 |
| ハンドボール投げ | 1. | 　 | m | 2. | 　 | m | 　 | 　 | （　　） | 　 |
| 50ｍ走 | 1. | 　 | sec | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | （　　） | （　　） |
| 閉眼片足立ち | 1. | 　 | sec | 2. | 　 | sec |  |  | 　 | 平衡性 |
| 3. | 　 | sec | 4. | 　 | sec |  |  | 　 | 　 |
| 5. | 　 | sec | mean | 　 | sec |  |  | （　　） | 　 |
| ファンクショナルリーチ | 1. | 　 | cm | 2. | 　 | cm | 　 | 　 | （　　） | （　　） |
| 長座体前屈 | 1. | 　 | cm | 2. | 　 | cm | 　 | 　 | （　　） | 柔軟性　　　　　　　（　　） |
| 20m シャトルラン | 1. | 　 | 回 | 　 | 　 | ml/kg/min | 　 | 　 | （　　） | 全身持久力（　　） |
| 立ち上がりテスト | 両脚 | 　 | 右脚 | 　 | 左脚 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 2ステップテスト | 1. | 　 | cm | 2. | 　 | cm | 　 | 　 | 　 | 　 |
| Index | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |