資料 5

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			(　)	
50 m 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
					(　)	(　)
20 m 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					