資料 6

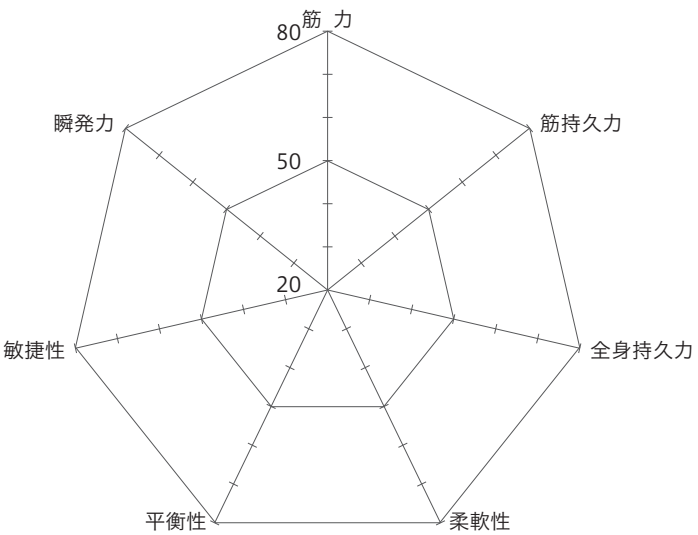
健康体力プロフィール

年　　クラス　番号：　　氏名：

部活動：(種目　　)(専門・ポジション等　　)

身長：　cm	体重：　kg	胸囲：　cm	胴囲：　cm
殿囲：　cm	BMI：	WHR：	体脂肪率：　%Fat

要　因	測定項目	記　録	平均± SD	項目別 T-score	要因別 T-score
筋　　力	握　力		±		
筋持久力	上体起こし		±		
全身持久力	20 m シャトルラン		±		
	最大酸素摂取量		±		
柔　軟　性	長座体前屈		±		
平　衡　性	閉眼片足立ち		±		
敏　捷　性	反復横跳び		±		
	全身反応時間		±		
	棒反応時間		±		
瞬　発　力	垂直跳び		±		
	50 m 走		±		
	立ち幅跳び		±		
	ハンドボール投げ		±		



要因別 T-スコアをレーダーチャートにプロットして線で結び、体力を評価してください。

体力測定時の身体的状態

※ケガ等で体力測定時に力が十分発揮できなかった場合にその内容（程度や治療の段階等）を書いて下さい。