

資料 6

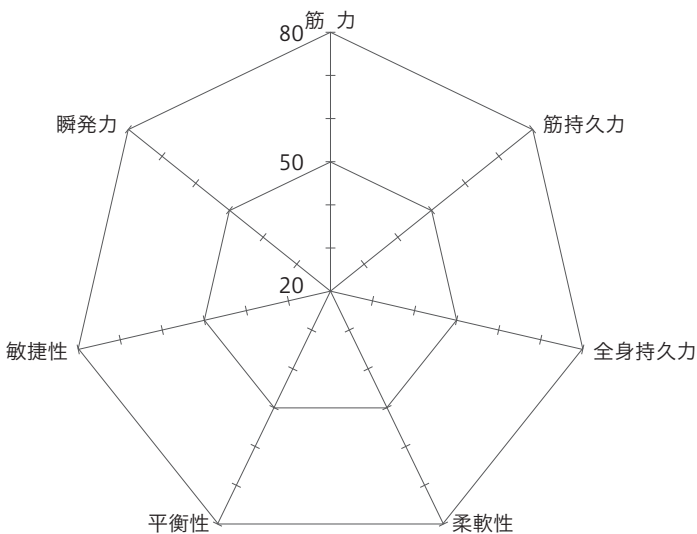
健康体カプロフィール

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
腰囲：	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。