|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |