|  |
| --- |
| 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 | 20m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 |  | 　 | ± | 　 |  |  |
| ５０m 走 |  | 　 | ± | 　 |  |  |
| 立ち幅跳び |  | 　 | ± | 　 |  |  |
| ハンドボール投げ |  | 　 | ± | 　 |  |  |



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。

要因別T-スコアをレーダーにプロットして線で結び、体力を評価してください。