

測定項目一覧表

テスト種目	測定項目	測定方法など詳細
敏捷性	全身反応時間	・光刺激に対する反応速度を測定します
	定規落とし	・動体に対する反応速度を測定します
	反復横跳び	・横(左右)方向に身体を素早く動かす能力を測定します
	◇ ダウン&ダウン 4マスステップ	・縦(前後)方向に身体を素早く動かす能力を測定します ・前後左右の4方向に身体を素早く動かす能力を測定します
柔軟性	長座体前屈	・主に身体の後面の筋肉、腱、股関節周辺の柔軟性を測定します
	上体反らし	・主に身体の前側の筋肉、腱、肩甲骨周辺の柔軟性を測定します
	前後開脚	・股関節周辺、大腿筋、腱群の柔軟性、左右の脚を前後に開脚し床と股間との距離を測定します
	左右開脚	・股関節周辺、大腿筋、腱群の柔軟性、脚を左右に開き開脚度を測定します
平衡性	閉眼片足立ち	・視覚に頼らずに、身体バランスを保つ能力を測定します
巧緻性	バランスボール	・バランスボールを使用して全身の巧緻性(コーディネーション能力)を測定します
静的筋力	握力	・掴む、握るなどの動作(主に前腕の筋群)の筋力を測定します
	背筋力	・背筋群(体幹部後面の筋群、上体を前後左右に傾ける、回転させる)の筋力を測定します
動的筋力	◇ ベンチプレス	・上腕部(肘を曲げ伸ばす、腕を前に突き出す)の筋力を測定します
	◇ チンニング	・肩甲骨を上下させる、肘を曲げ伸ばす(主に広背筋、大円筋、上腕二頭筋、三頭筋)の筋力を測定します
	◇ ショルダープレス	・肩甲骨を上下させる、内側に引きよせる、上腕を水平な位置に引き上げる引き下ろす(主に僧帽筋、菱形筋、三角筋)の筋力を測定します
	◇ リストカール	・手首を曲げ伸ばす(主に前腕屈筋群、伸筋群)の筋力を測定します
	◇ リバースリストカール	(リストの強さ)
	◇ アームカール	・肘の曲げ伸ばし、前腕を内側・外側に回す(主に上腕筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋)の筋力を測定します
	※ デッドリフト	・全身の筋が作用するが特に身体裏面(主に僧帽筋、広背筋、脊柱起立筋、大臀筋、中臀筋、大腿四頭筋)の筋力を測定します
脚筋力バランス	◇ 伸脚	・左右の脚筋力、伸展(脚を前に蹴り上げる)・屈曲(脚を後ろに蹴り上げる)の筋力
	◇ 屈脚	の比率を測定します
動的脚筋力	◇ レッグエクステンション	・脚を前に蹴り上げる(主に大腿四頭筋)の筋力を測定します
	◇ レッグカール	・脚を後ろに蹴り上げる(主に大腿二頭筋)の筋力を測定します
	◇ レッグプレス	・大腿部、下腿部、下半身全体(主に大腿四頭筋、大腿二頭筋)の筋力を測定します
	※ スクワット	・大腿部、下腿部、下半身全体(主に大腿四頭筋、大腿二頭筋、内転筋群、殿筋群)の筋力を測定します
筋持久力	上体起こし	・腹筋群(体幹部前面の筋群、上体を伸縮したり、胴体を回転させる筋力)の筋持久能力を測定します
	◇ 腕立て伏せ	・上腕部(肘を曲げ伸ばす、腕を前に突き出す筋力)の筋持久能力を測定します
全身持久力	20mシャトルラン	・最大酸素摂取能力、心肺機能を測定します
	2分間走	・2分間の間に、走れた距離を測定します。
間欠的持久力	◇ YOYOテスト	・強度の高い運動後の回復力を測定します (強度の高い運動を5~15秒行い10秒のインターバルをとります)
	◇ ペダリングテスト	(自体重の7.5%を負荷値とし5秒間の全力ペダリングを20秒の休息をはさみ10セット行います)
瞬発力	立ち幅跳び	・全身を使って前方へ跳躍した距離を測定します。
	ジャンプパワーテスト	・多様な形態(3種類のポジション)からのジャンプ力を測定します
	最大無酸素パワー	・無酸素状態での最大筋力を測定します ※小学生の選手については(身長150cm、体重35kg以上の選手に限ります)
	◇ メディシンボール投	・体幹部(腹筋群・背筋群)の筋パワーを測定します
	バックスローイング	・全身の筋群を連動させて発揮する筋パワーを測定します
	※ クイックリフト	・全身の筋群を連動させて発揮する筋パワーを測定します
走力	30m走	・スタートの合図からゴールラインに到達するまでに要した時間を計測します。

◇=小学生以下の選手は測定を行いません ※=中学生以下の選手は測定を行いません