

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
 形態・体力測定評価シート
 平成**年**月**日実施

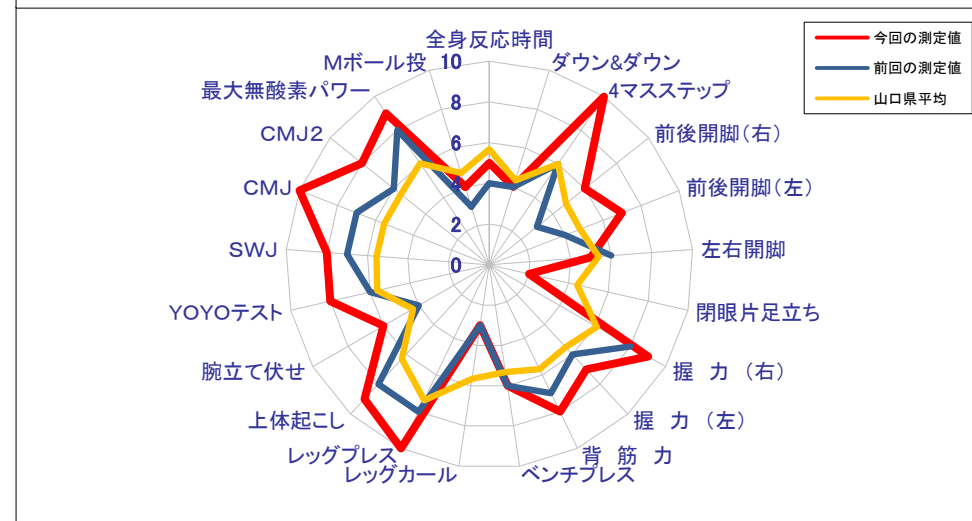
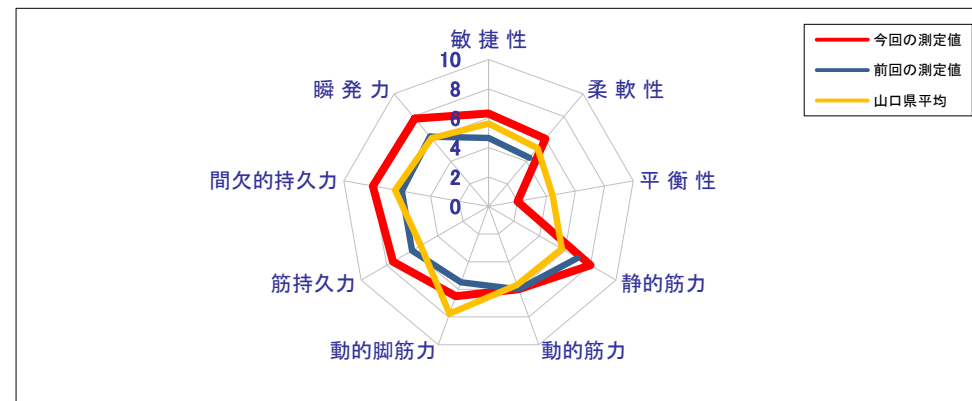
所属	***		競技種目	***			***	
登録NO	***	学年/年齢	高2	16	性別	男	氏名	***

形態測定		
測定項目	測定値	
身長	166.0 cm	
体重	54.4 kg	
アスリート	体脂肪率	7.2 %
	体脂肪量	3.9 kg
除脂肪体重	体脂肪率	50.5 kg
	体脂肪量	16.0 %
(一般)	体脂肪率	8.7 kg
	除脂肪体重	45.7 kg
体型評価 (BMI)	19.7	
利き腕	R	
利き足	R	

脚筋力バランス	右	左	
脚伸展筋力	88.1	82.4	kg-m
脚屈曲筋力	39.0	34.5	kg-m
WBI	163.0	152.0	%
屈曲/伸展比	0.44	0.42	

ジャンプパワーテスト	
CMJ - SWJ	11.0 cm
CMJ2 - CMJ	3.0 cm

体力測定			
測定種目	測定項目	測定値	評価
敏捷性	全身反応時間	303 msec	5
	ダウン&ダウン	11 回	4
	4マステップ	32 回	10
柔軟性	前後開脚(右)	17.0 cm	6
	前後開脚(左)	12.0 cm	7
	左右開脚	130.1 °	5
平衡性	閉眼片足立ち	16 sec	2
静的筋力	握力(右)	59.0 kg	9
	握力(左)	47.0 kg	7
	背筋力	125.0 kg	8
動的筋力	ベンチプレス	52.0 kg	6
動的脚筋力	レッグカール	32.6 kg	3
	レッグプレス	270.0 kg	10
筋持久力	上体起こし	64 回	9
	腕立て伏せ	54 回	6
間欠的持久力	YOYOテスト	Lv 20:1	8
瞬発力	SWJ	54.5 cm	8
	CMJ	65.5 cm	10
	CMJ2	68.5 cm	8
	最大無酸素パワー	924 w	9
	Mボール投	4.50 m	4
評価平均			6.5
総合評価			C



- 解説 -

◇動的筋力・動的脚筋力の数値は推定最大筋力の値です。

◇脚筋力バランス
 ※脚伸展筋力=(WBI)の数値が100以上あることが望ましい。この数値を下回ると膝の障害を起こしやすい傾向があります。
 ※脚屈曲筋力=屈曲/伸展比の数値が0.5以上が望ましい。この数値を下回ると肉離れを起こしやすい傾向があります。

◇ジャンプパワーテスト (SWJ = 腕振り・反動なし CMJ = 腕振りなし・反動あり CMJ2 = 腕振り・反動あり)
 ※CMJ - SWJ は大腿部の筋肉のパネ要素を取り出して表した値です。CMJ2 - CMJ は腕の反動を使ったことによる差で、上体の使い方が有効かどうかを表した値です。(いずれの値も高い数値を示すほど優れています)

～ スポーツ医・科学サポートセンターからコメント ～

あなたの体力を全体的に見ると標準的なレベルです。競技特性に応じた項目の底上げが効果的です。

・平衡性は、姿勢を安定させて体を支える能力です。平衡性を高めるには、体がバランスを取ろうとする動きを取り入れたトレーニング(片足立ちやバランスボールを使ったトレーニング)が効果的です。

☆今回の測定結果をもとに今後のトレーニング計画に役立ててください。