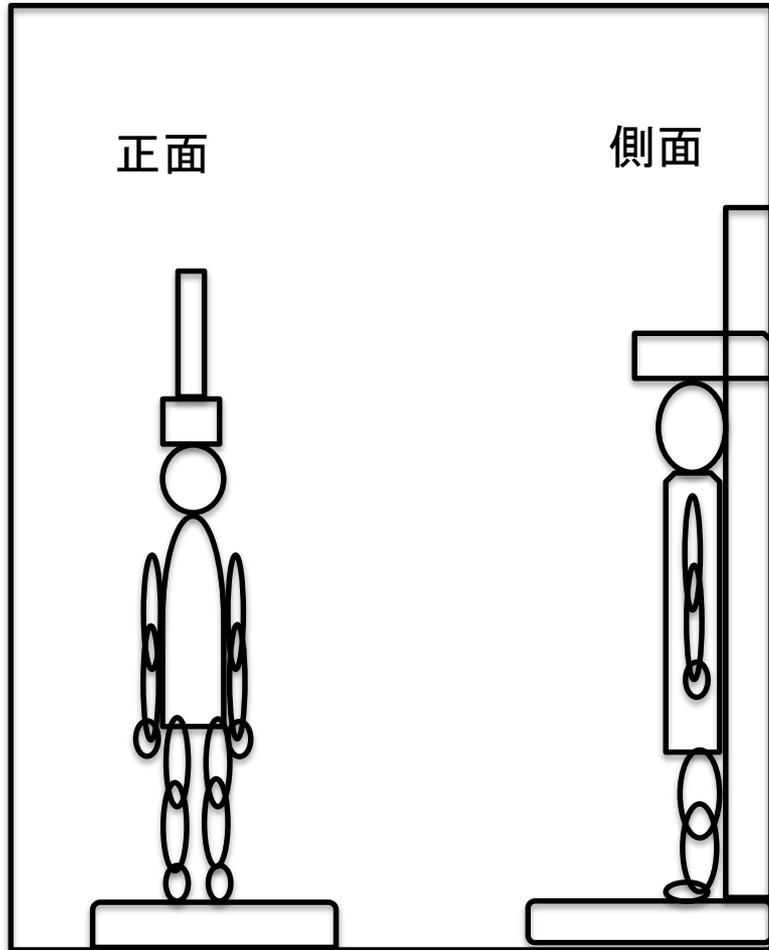


**体力・形態測定記録  
中学選抜 ～ シニア用  
【測定者マニュアル】**

**形態**

# 1. 形態：身長



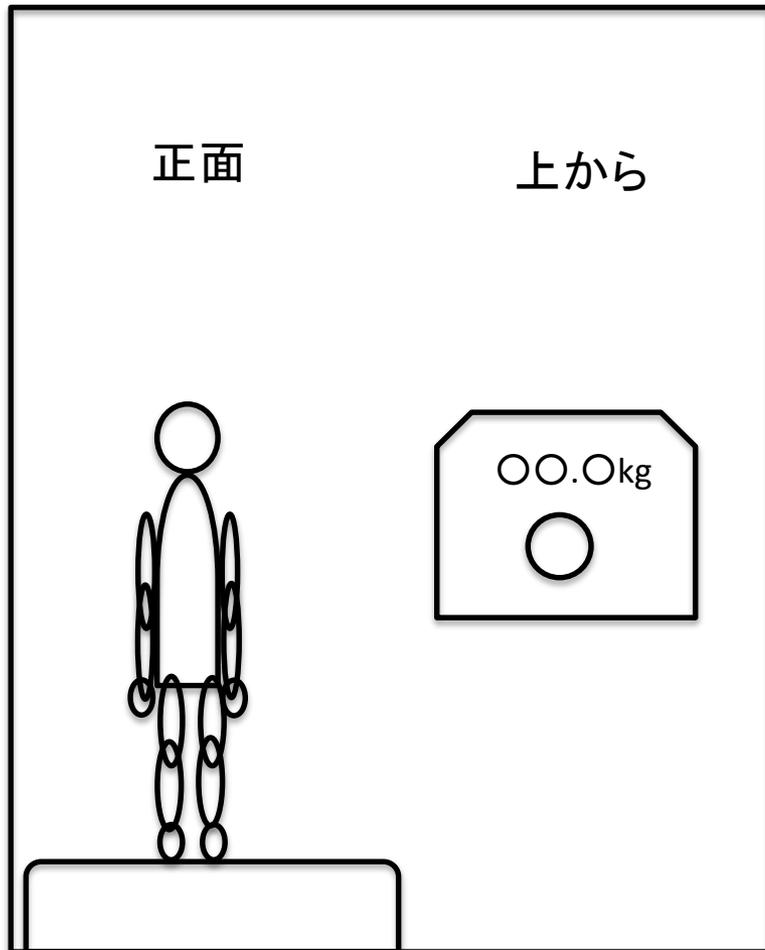
## 測定方法

- ①素足で閉脚立位で測定台にのる
- ②測定者は頭の位置までバーを下げる。

## 注意事項

- ・踵部臀部背部の3点を尺柱につける。
- ・頭部は水平に保つ。
- ・両腕を身体の横に垂れ下げる
- ・髪の毛が立っている場合はつぶす

## 2. 形態：体重



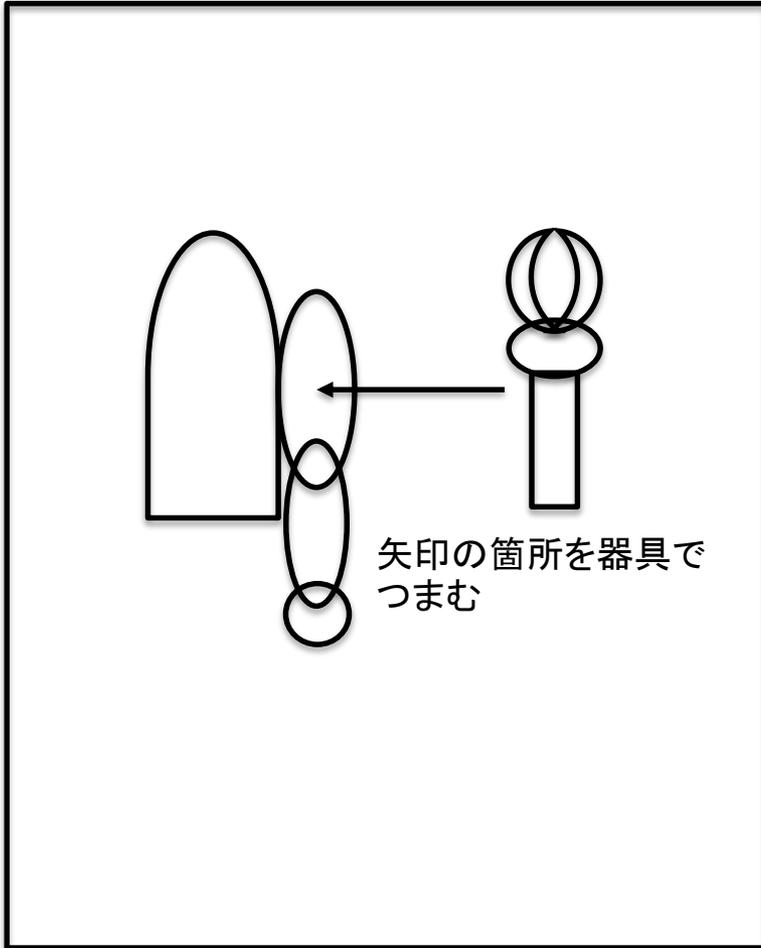
### 測定方法

- ①体重計にのり、その中央に静止して計量する。

### 注意事項

- ・針(デジタルの場合は数値)が安定するまで動かずにいてもらう。
- ・体重計に乗る前に数値が0であるか確認する。
- ・下着姿で測定を行う。

### 3. 形態：上腕背部皮脂厚



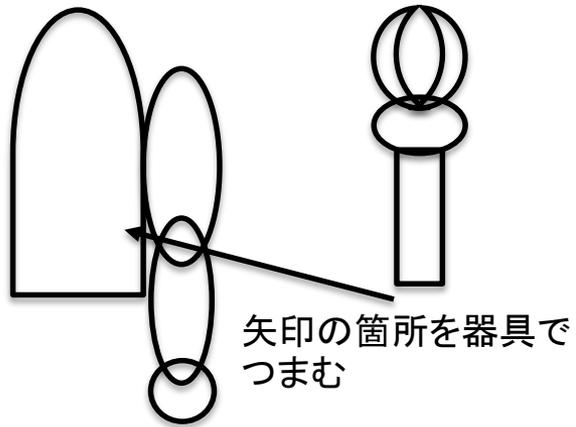
#### 測定方法

①肩峰突起と肘の中間点にあたる上腕背部を長軸にして平行に器具でつまむ

#### 注意事項

- ・同様の計測器を用いて同じ測定部位を同じ測定者が計測した方が良い
- ・利き腕側で測る。
- ・精度を高めるために測定者は練習が必要

## 4. 形態：肩甲骨下角皮脂厚



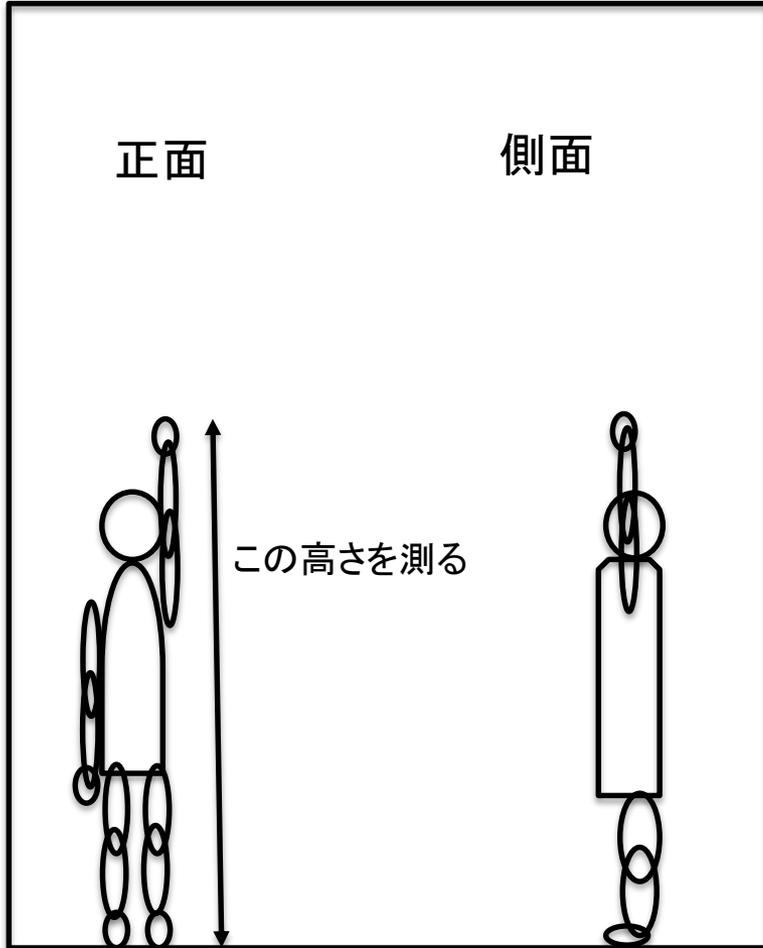
### 測定方法

- ①肩甲骨下角部を斜め下方(45度)につまむ

### 注意事項

- ・同様の計測器を用いて同じ測定部位を同じ測定者が計測した方が良い
- ・精度を高めるために測定者は練習が必要

# 5. 形態：指高(片手)



## 測定方法

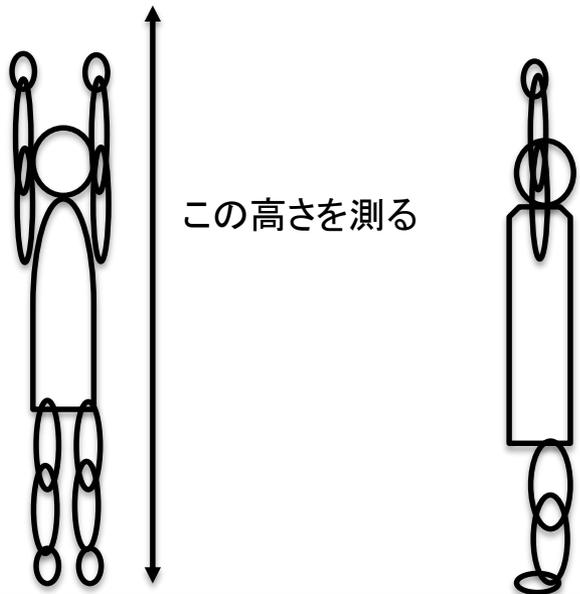
①まっすぐ立ち腕をまっすぐ真上に伸ばし、地面から中指先までの高さを測る。

## 注意事項

- ・測定はくつで行う
- ・利き手を上げる。
- ・肩甲骨を挙上させる

# 5. 形態：指高(両手)

側面



## 測定方法

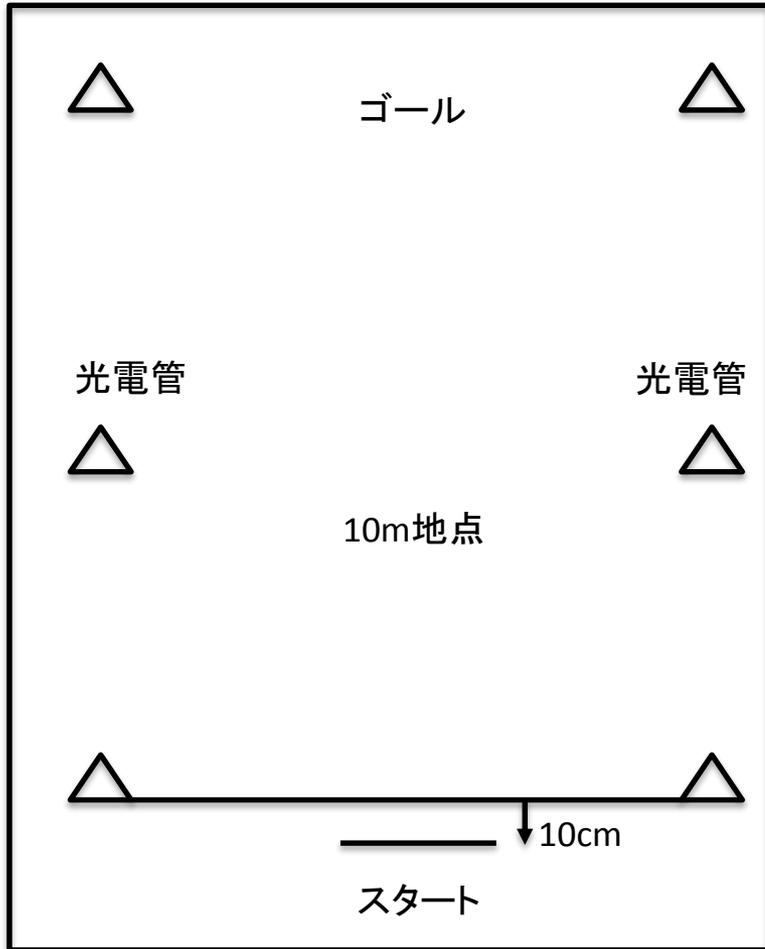
①まっすぐ立ち腕をまっすぐ真上に伸ばし、地面から中指先までの高さを測る。

## 注意事項

測定はくつで行う  
高い方低い方  
指先の高さをそろえる

**スピード**

# 6. スピード : 20mスプリント



## 測定方法

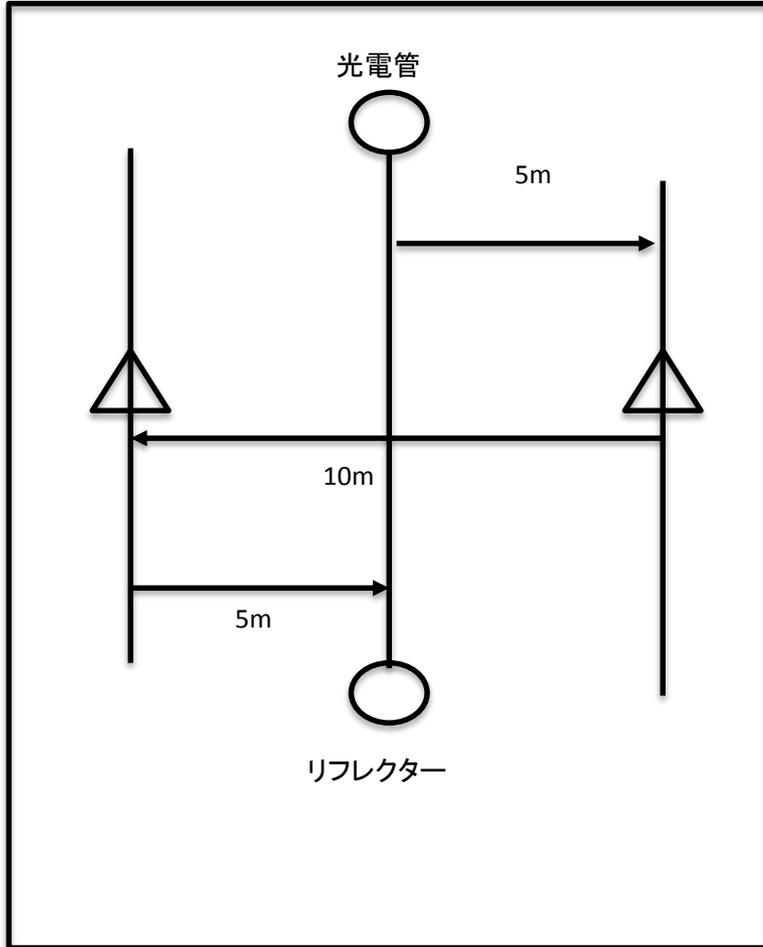
- ① スタートラインの10cm手前に立つ。
- ② 合図で20mの距離を全力で走る

## 注意事項

- ・スタート時にラインを越えてはならない
- ・スタンディングスタートで行う
- ・10m地点に計測機を設置する。
- ・光電管で測る。
- ・光電管の高さは50cm

**敏捷性**

# 7. 敏捷性：プロアジリティー



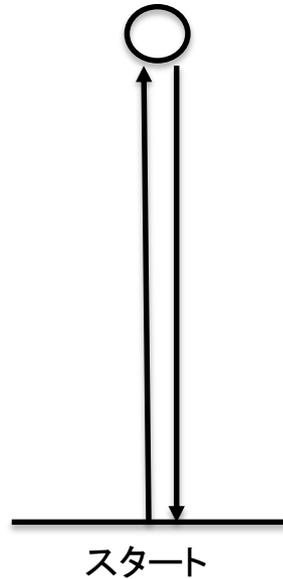
## 測定方法

- ①5m幅のラインを3本図のように作る
- ②3本の中央のラインから10cm手前でスタートする。
- ③ダッシュで右方向に向かいペットボトルをタッチする。
- ④すぐにターンを行い、左端のペットボトルをタッチする。
- ⑤再びターンし中央に戻る
- ⑥中央に戻ってきたタイム記録する。

## 注意事項

- ・ペットボトルをタッチするのはどちらの手でも良い。必ず手で触る
- ・十分なウォームアップの後に行う
- ・光電管の高さは50cm

## 8. 敏捷性：9m3往復



### 測定方法

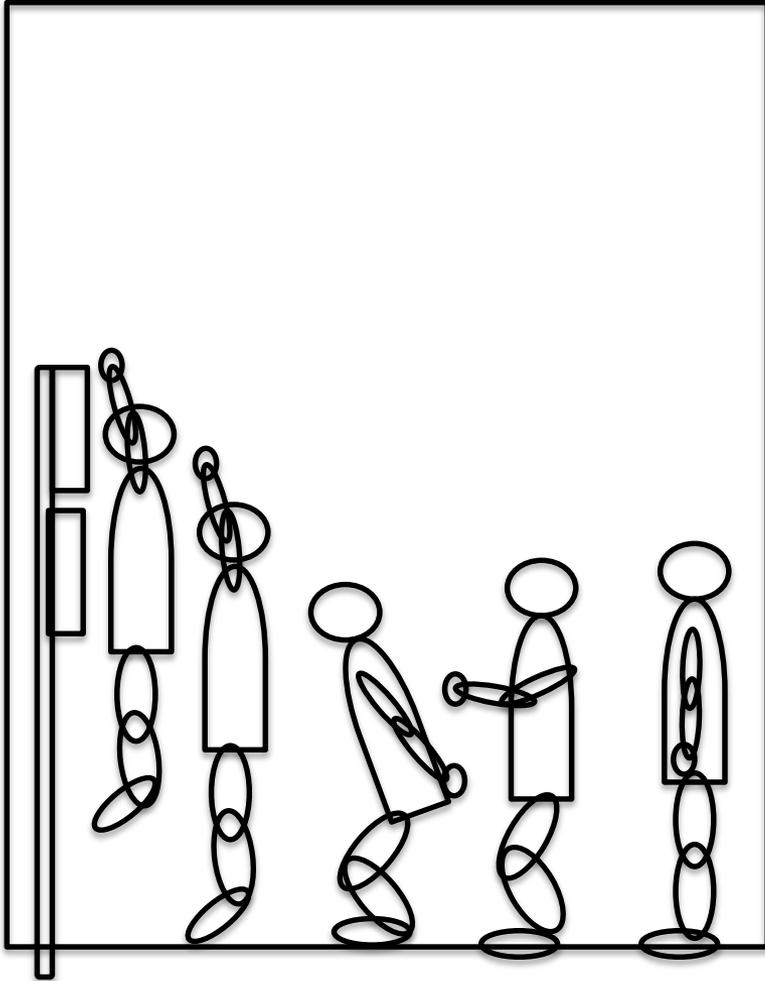
- ①スタートラインに立ち開始の合図で正面の9m先のAポールに向かってスタートする。
- ②9mラインの印を回ったらスタート地点まで戻る
- ③この動作を3往復繰り返す。

### 注意事項

- ・印の回り方は、左回りでも右回りでも構わない。

パワー

# 9. パワー 下肢：垂直跳び



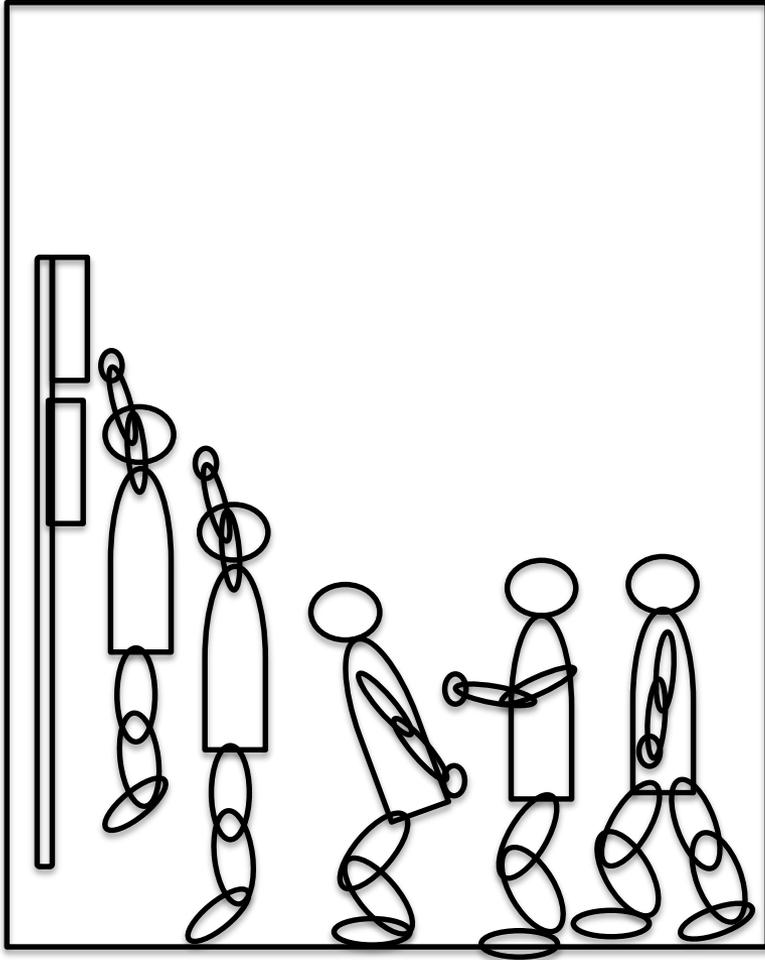
## 測定方法

- ①ヤードに対して横向きに直立し壁面側の手をまっすぐ上方に伸ばす
- ②中指の指先にあたる最高点の測定ボードの目盛り「0」をセットする
- ④機器から15cm離れた場所で助走をつけずにその場で跳躍を行い最高点でボードにマーキングを行う。
- ⑤最高点の目盛りの位置を記録する。

## 注意事項

- ・着地時に足をねんざするなどのけがを招く恐れがある。
- ・測定の際は壁からやや離れた位置にセットして跳躍することが大切
- ・最高点で上手にマーキングできない場合が多く正しい数値の測定が困難なため数回練習を行う必要がある。
- ・ヤードスティックを使用する
- ・バスケットゴールと壁と隙間があるところで行う。
- ・踏み込み動作はNG

# 10. パワー 下肢：ランニングジャンプ



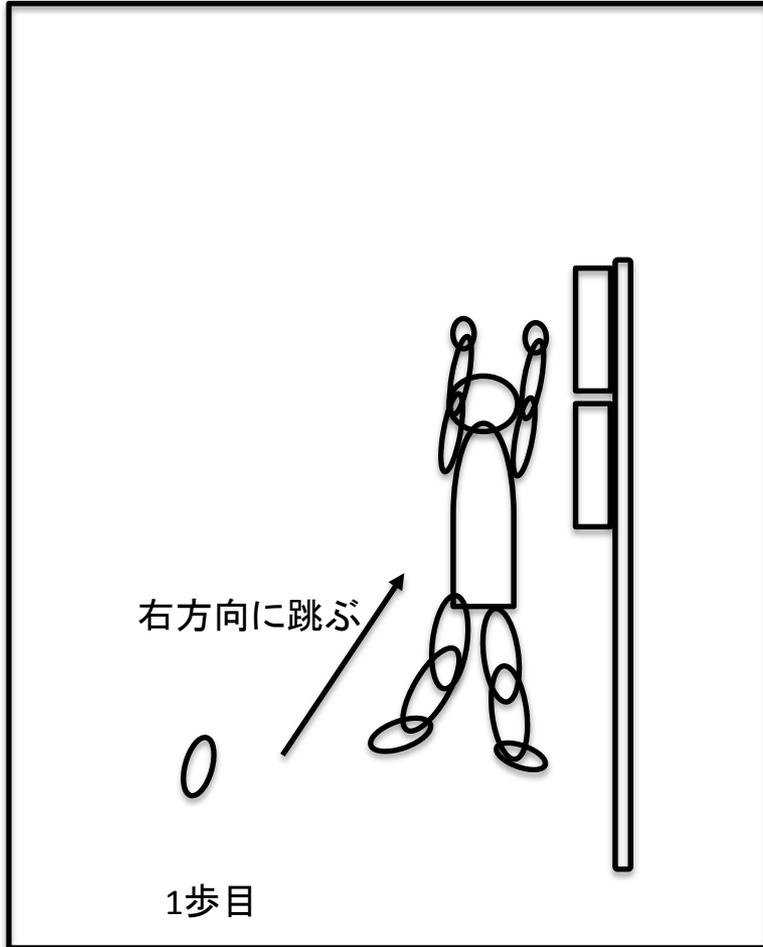
## 測定方法

- ①ヤードスティックの測定ボードの目盛りを中指の指先にあたる最高点に合わせ0にする。
- ②機器から十分に距離をとる
- ③2～3歩助走をつけ真上に向かって跳ぶ
- ④最高点の目盛りの位置を記録する

## 注意事項

- ・斜めに跳んでしまうと正確に測ることが出来ないため真上に跳ぶ意識を持つ。
- ・着地時にねんざするなどけがをする恐れがあるので十分注意して行う。
- ・ヤードスティックを使用する
- ・バスケットゴールと壁と隙間があるところで行う。

# 11. パワー 下肢：ブロックジャンプ 右方向へ



## 測定方法

- ①1歩クロスステップで助走を用いてブロックをするように跳ぶ。
- ②両手を水平にしてヤードスティックをタッチをする。

## 注意事項

- ・両手の指先の高さで測定するので両手の高さを合わせる必要がある。
- ・着地の際に足をねんざなどする可能性があるので十分注意し行う。
- ・あまりにも左右でずれていたらやり直し。
- ・ヤードスティックを使用する

# 12. パワー 下肢：ブロックジャンプ 左方向へ



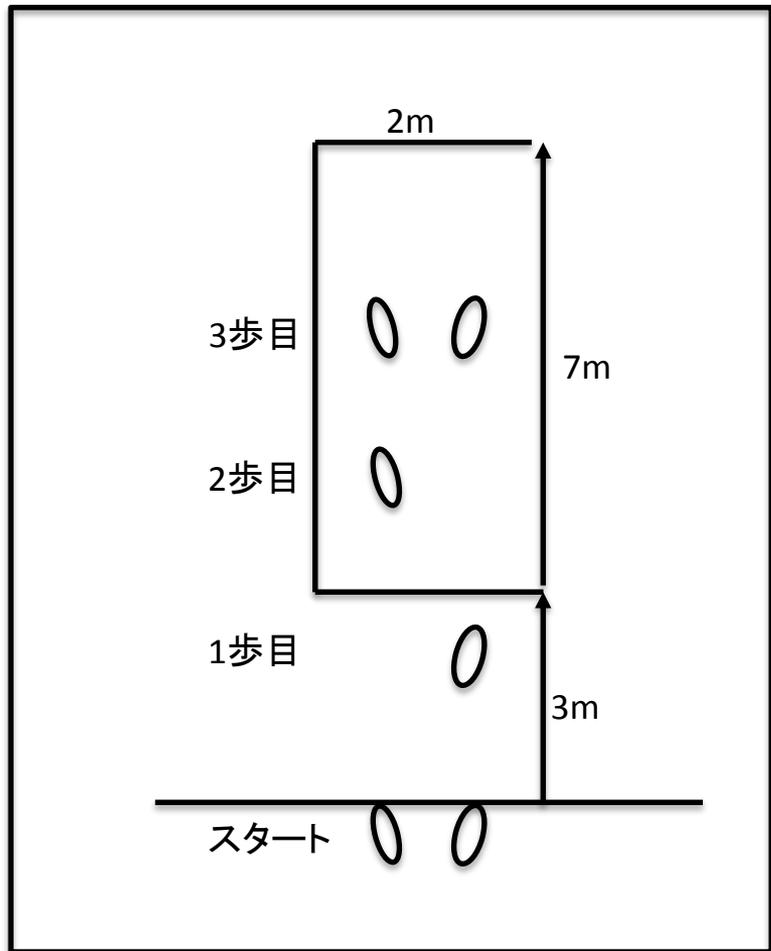
## 測定方法

- ①1クロスステップで助走を用いてブロックをするように跳ぶ
- ②両手を水平にしてヤードスティックをタッチをする

## 注意事項

- ・両手の指先の高さで測定するので両手の高さを合わせる必要がある。
- ・着地の際に足をねんざなどする可能性があるので十分注意し行う。
- ・ヤードスティックを使用する。

# 13. パワー 下肢 : 3回跳び



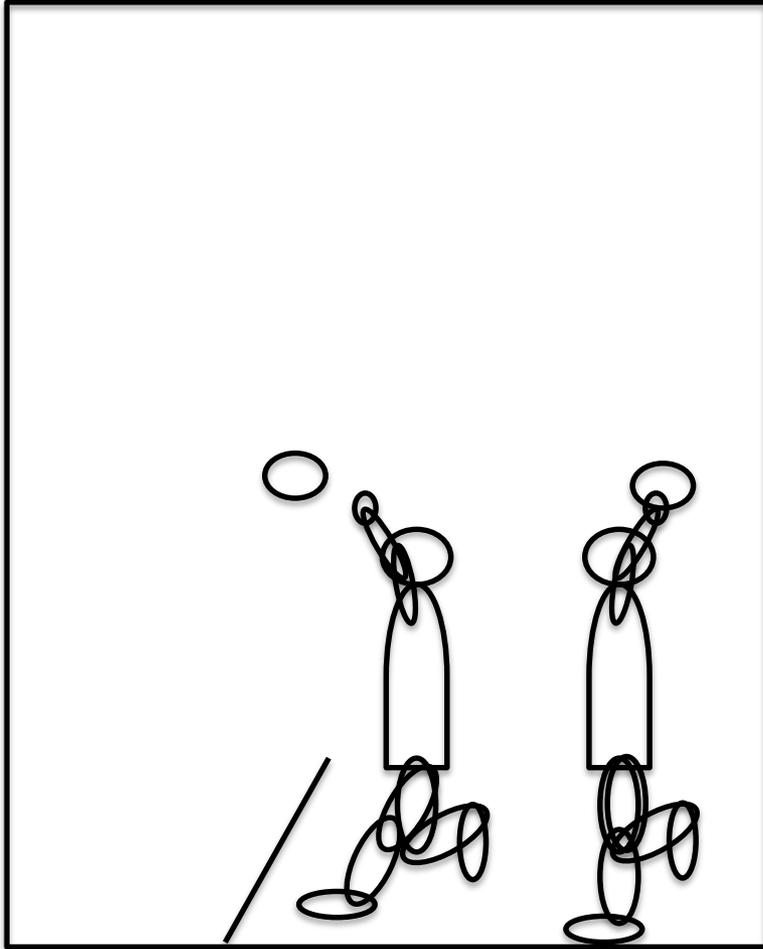
## 測定方法

- ①スタートラインに立つ。
- ②片方の足で跳び着地をする。
- ③反対の足で跳び着地する。
- ④この動作を連続して3回繰り返す
- ⑤3回目までに跳んだ距離を計測する。

## 注意事項

- ・試技が連続的でないとやり直しになってしまうのでテンポよく飛び続ける必要がある
- ・右足・左足どちらでスタートしても良い。
- ・ツーステップでスタートしている。スタートラインを踏んでいる等の場合やり直しとなる。
- ・記録は距離の小さな方の踵でとる。

# 14. パワー 上肢：オーバーヘッドスロー 男2kg 女1kg



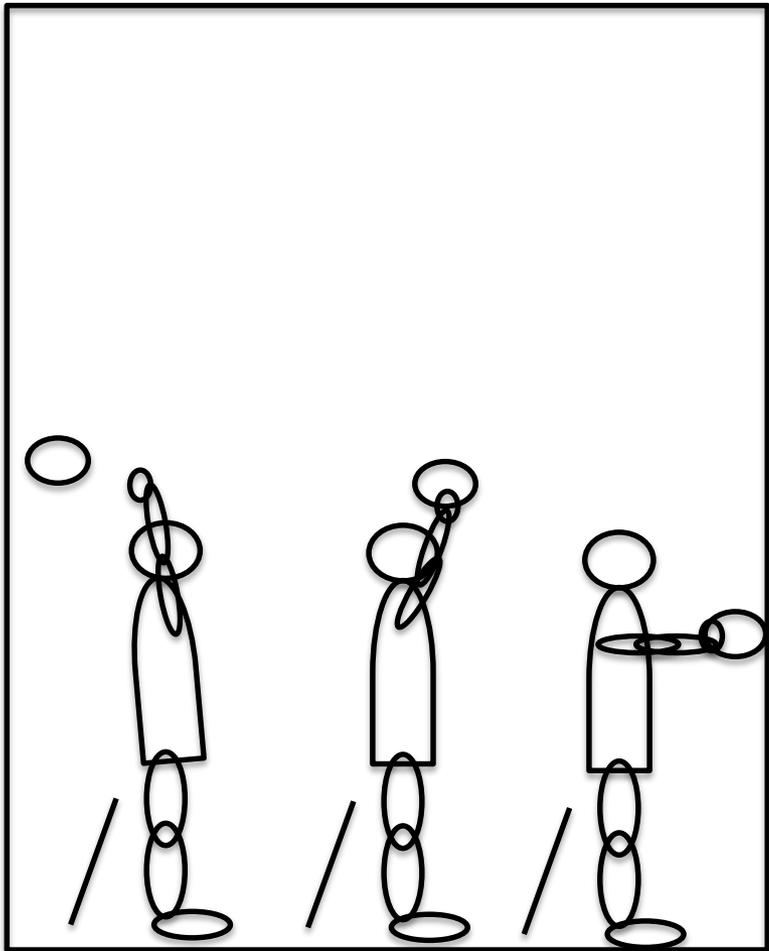
## 測定方法

- ①頭の後ろにボールを両手で持つ
- ②頭の上からそのまま両手でボールを投げる

## 注意事項

- ・両手で持つ際左右対称に持つ
- ・投球後にラインを超えてもOK

# 15. パワー 上肢：バックスロー 男4kg 女2kg



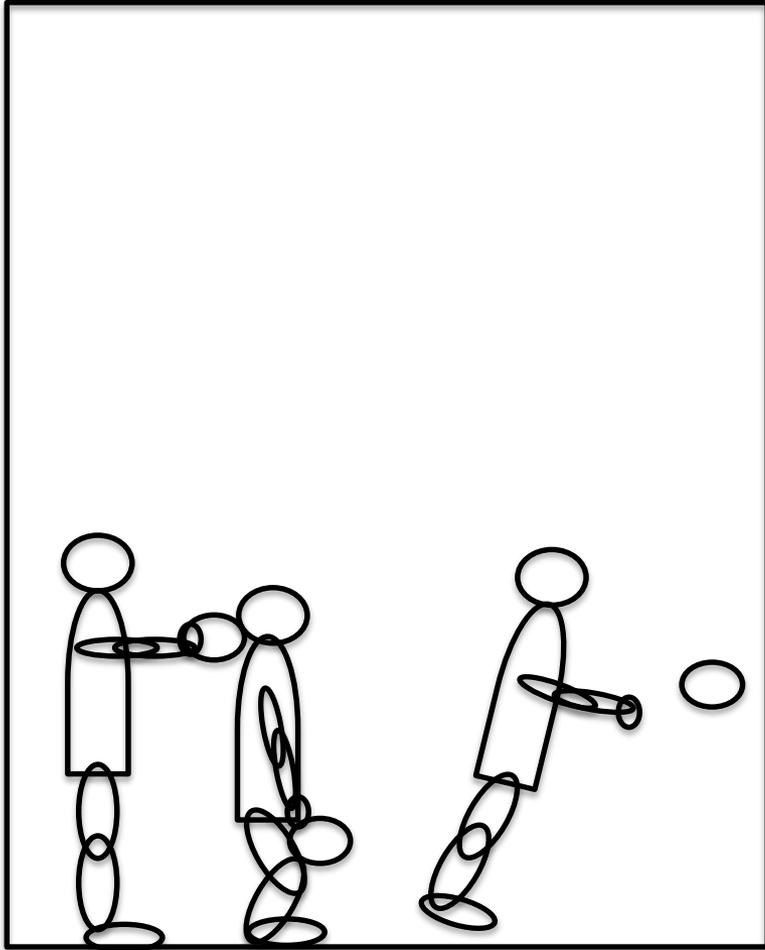
## 測定方法

- ①ラインを背にして足を肩幅くらいに広げ立つ
- ②後方に頭上を通してボールを投げます。
- ③ボールが着地した地点の距離を計測する

## 注意事項

- ・投球後はラインを超えてもOK
- ・両手で持つ際左右対称になるように持つ
- ・投げる際に反りすぎないように注意する。

# 16. パワー 上肢：フロントスロー 男4kg 女2kg



## 測定方法

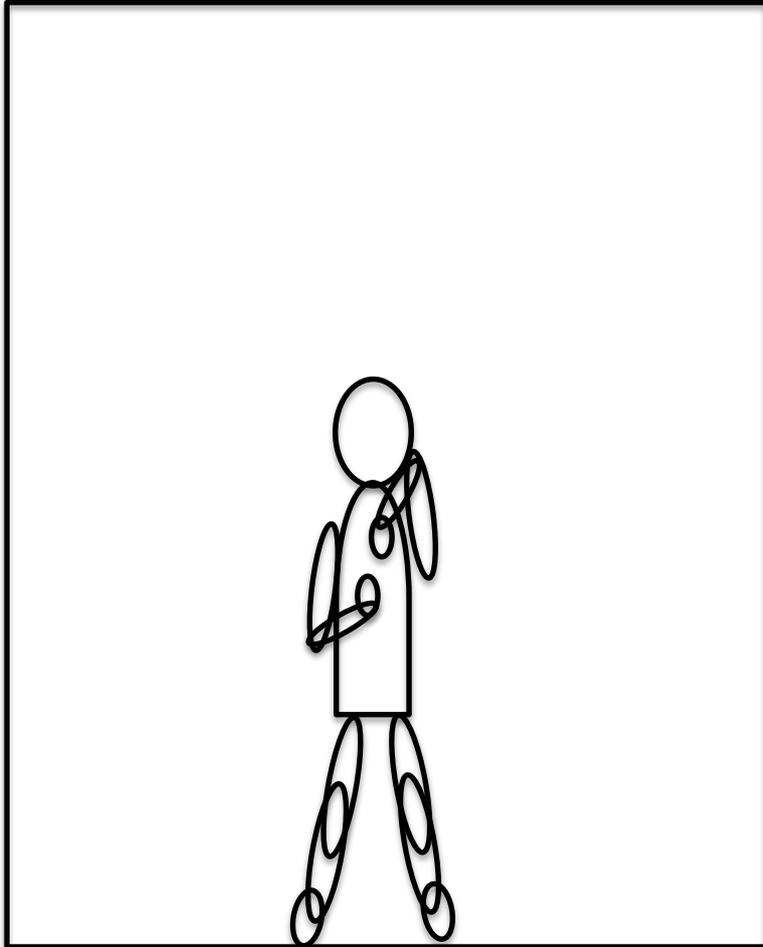
- ①前を向き両足を肩幅くらいに開く。
- ②ボールもったまま両手を両足の下まで持っていく。
- ③下から前に向けてボールを投げる。

## 注意事項

- ・尻・背中の筋肉で上がる方向に伸びあがる。
- ・背筋を伸ばしてリラックス
- ・膝は直角まで
- ・両手で持つ際左右対称になるように持つ

**柔軟性**

# 17. 柔軟性 肩関節：バッククラッチ(右上)



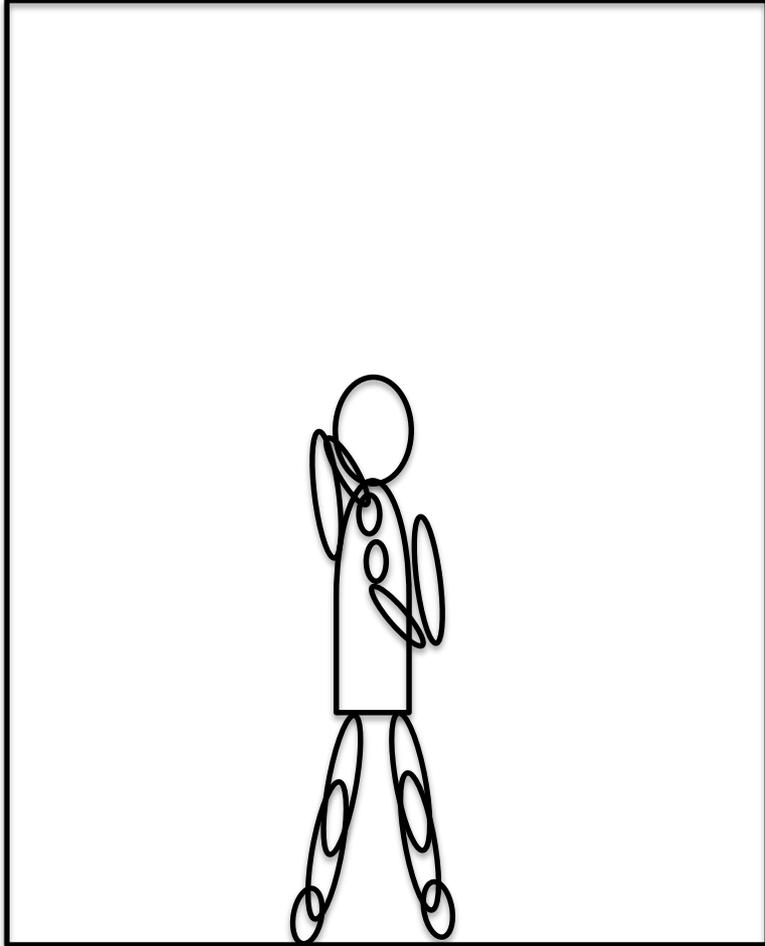
## 測定方法

- ①右手を上から背中に回す
- ②左手を下から背中に回す
- ③両手をつなぐことが出来るか確かめる。

## 注意事項

- ・横から回さないようにする。
- ・上にする方の腕を耳にくっつける。
- ・届かなかった場合は中指の間の距離・重なった場合は0・超えた場合は中指の先から先までの距離を測る。

# 17. 柔軟性 肩関節：バッククラッチ(左上)



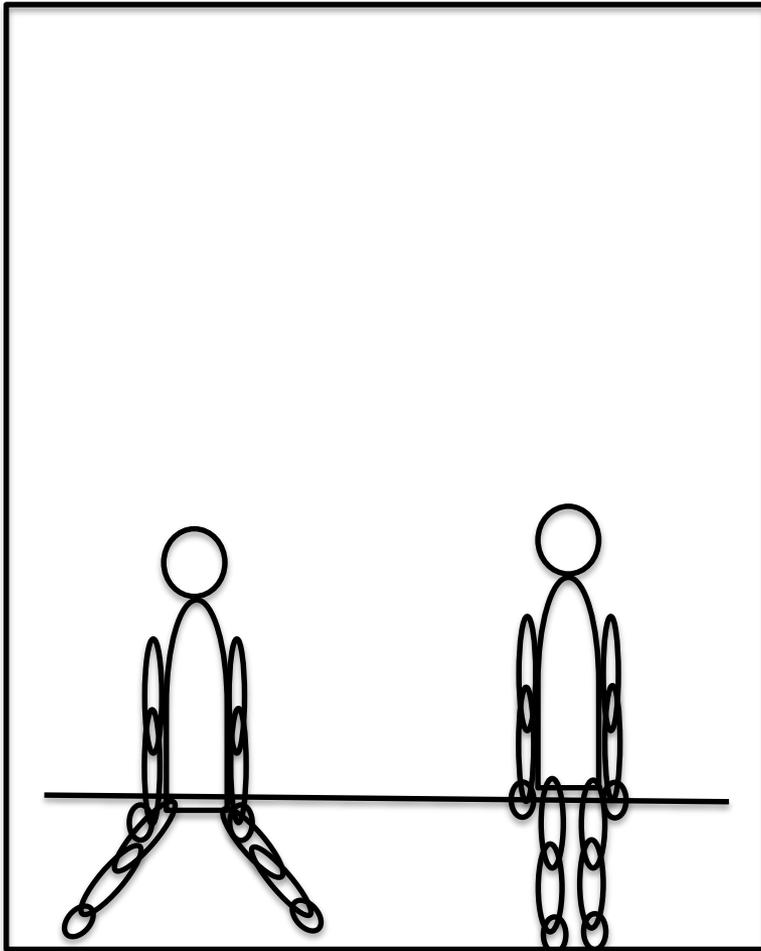
## 測定方法

- ①左手を上から背中に回す
- ②右手を下から背中に回す
- ③両手をつなぐことが出来るか確かめる。

## 注意事項

- ・横から回さないようにする。
- ・上にする方の腕を耳にくっつける。
- ・届かなかった場合は中指の間の距離・重なった場合は0・超えた場合は中指の先から先までの距離を測る。

# 18. 柔軟性 股関節：開脚テスト



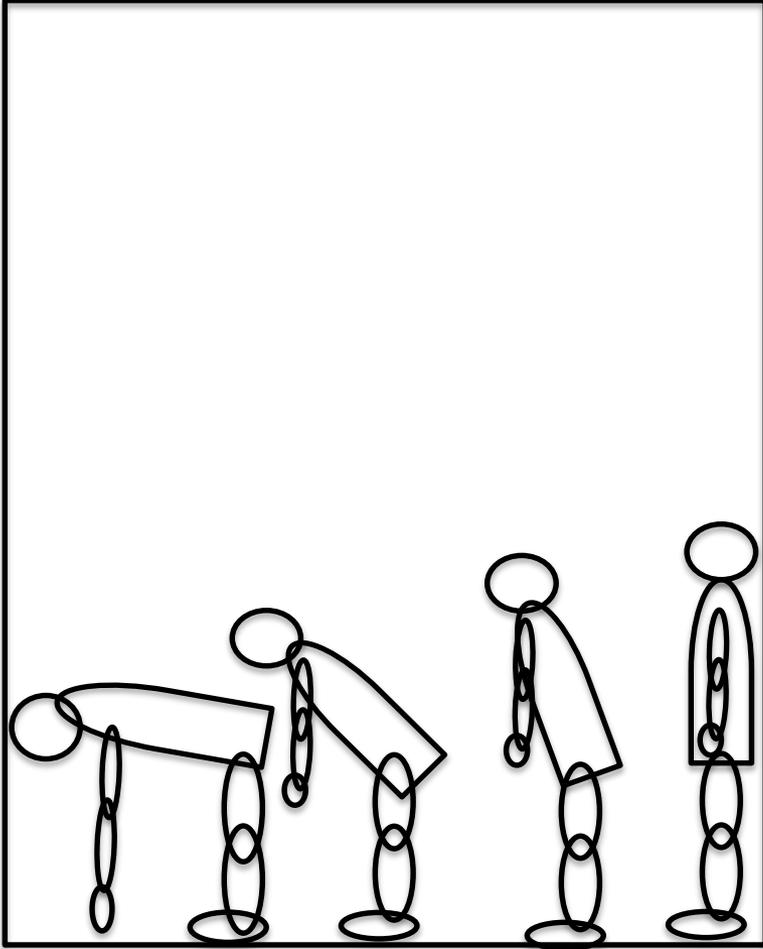
## 測定方法

- ①床に座る
- ②両足を開けるだけ開く。
- ③左右の踵の内側の距離を測る。

## 注意事項

- ・開きすぎてしまうとけがをする恐れがあるので注意が必要である。

# 19. 柔軟性 股関節：立位体前屈



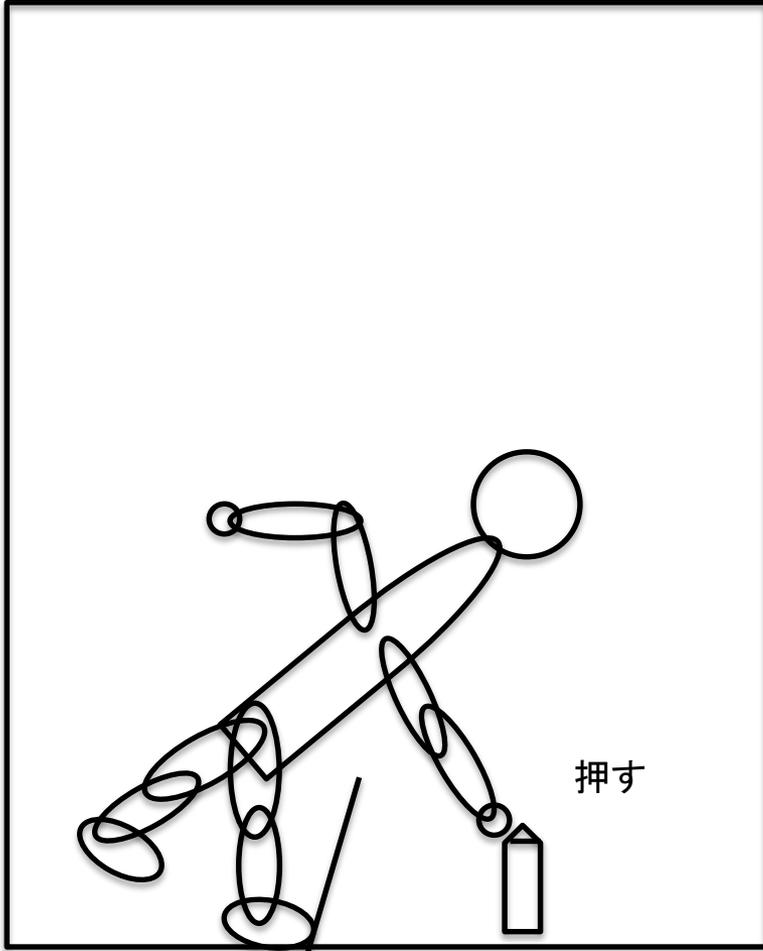
## 測定方法

- ①まっすぐ両足を肩幅に開いて立つ。
- ②反動を一切頼らず膝をしっかり伸ばした状態で両手の指先を揃え前屈をする。

## 注意事項

- ・数値を伸ばそうと意識すると無意識に片方の指だけで数センチ多く押し込んでしまう結果となるため両手をしっかりそろえることが大切である。
- ・前屈時にゆっくりと息を吐きながら行うこと。これは、測定器のバーを下げようと息を強く止めて無理をすると筋肉の細胞内に存在する神経組織が防衛反応によって過剰に反応し、逆に柔軟性を発揮できなくなってしまう。
- ・地面に届いてようやく0点・逆に届かないとマイナス・超えてからがプラスとなる。

## 20. 柔軟性 動的：片脚ファンクショナルリーチ<sub>(右手)</sub>



### 測定方法

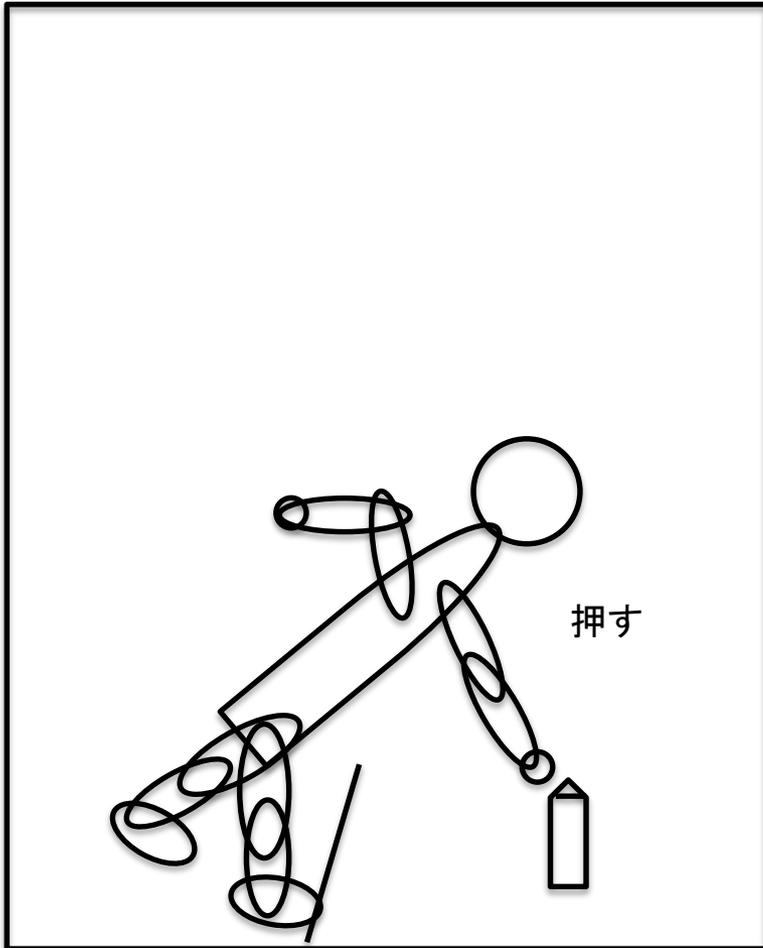
満タンのペットボトルをおいて前にぐいーと押してくイメージ

- ①スタートラインに左足片脚で立つ。
- ②ペットボトルを目指して右手を伸ばす。
- ③ペットボトルに触れたらそれを押せるところまで押す。
- ④スタートラインからペットボトルが押せた距離までを測る。

### 注意事項

- ・膝を曲げてしまう。斜め前にたおれてしまう。といったことが起こらないよう注意する。
- ・ペットボトルが倒れたら終了。その倒れた地点を記録する。
- ・足が線を越えてはならない。
- ・右手の時は左足で立つ。

## 20. 柔軟性 動的：片脚ファンクショナルリーチ (左手)



### 測定方法

満タンのペットボトルをおいて前にぐいーと押してくイメージ

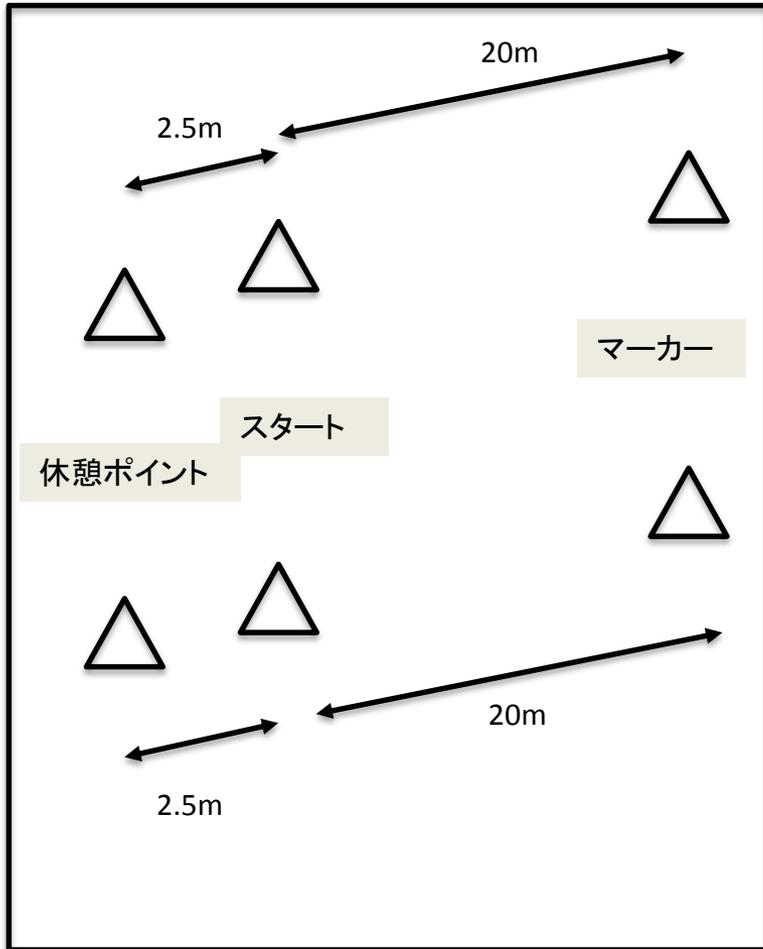
- ①スタートラインに左足片脚で立つ。
- ②ペットボトルを目指して右手を伸ばす。
- ③ペットボトルに触れたらそれを押せるところまで押す。
- ④スタートラインからペットボトルが押せた距離までを測る。

### 注意事項

- ・膝を曲げてしまう。斜め前にたおれてしまう。といったことが起こらないよう注意する。
- ・ペットボトルが倒れたら終了。その倒れた地点を記録する。
- ・足が線を越えてはならない。
- ・左手の時は右足で立つ。

**持久力**

# 21. 持久力：Y0-Y0 テスト



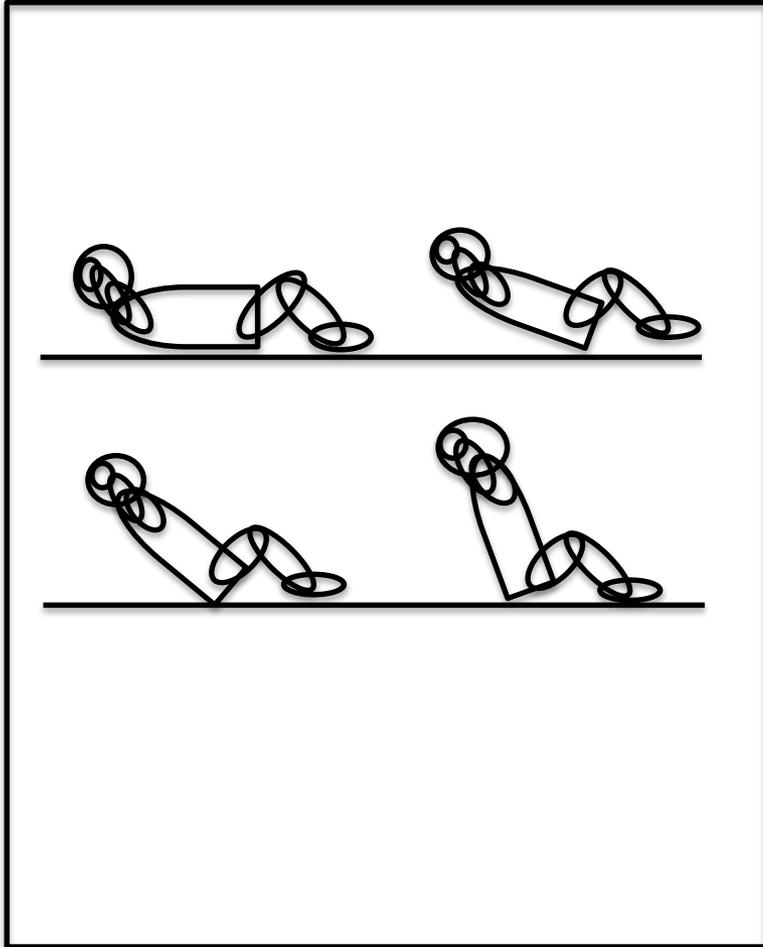
## 測定方法

- ①最初のシグナルで走り出し次のシグナルまで20m先のマーカーを目指す。
- ②ターンをしたら次のシグナルまでに最初のマーカーに戻るよう走る。
- ③スタートに戻ったら2.5m先のマーカーまでジョギングで戻りジョギングでスタートまで戻る
- ④この動作をシグナルについていけなくなるまで繰り返す。

## 注意事項

- ・折り返し地点に早く到達した場合は最初のシグナルを待つ必要はなく、遅れた選手もペナルティはない。20m地点でターンして最初のマーカーに戻る。スタートラインに戻ったら2.5m先のマーカーまでジョギングで戻り、ジョギングでスタートラインまで戻る。ジョギングの時間は5秒間である。
- ・マーカーに触れば良い

## 22. 持久力：30秒シットアップ



### 測定方法

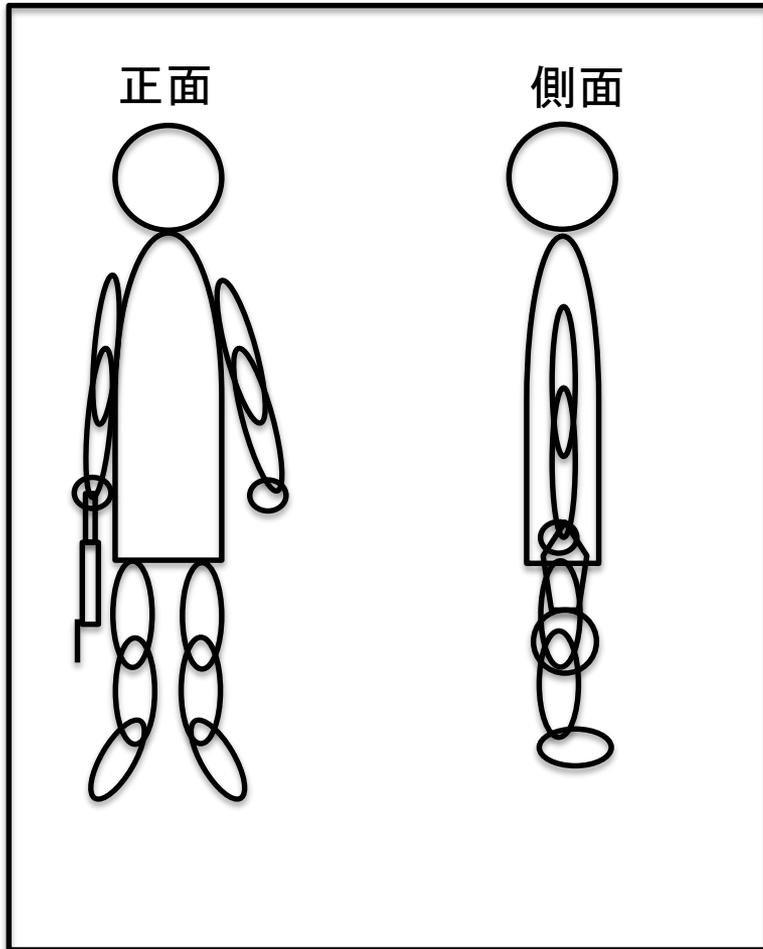
- ①仰向けの姿勢で膝を曲げ、手を頭の横に添える。
- ②この姿勢から背中を丸めながら反動をつけずに起き上がる。
- ③完全に起き上がったらゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④おろしたらすぐに起き上がり、同様の動作を繰り返す。
- ⑤30秒間で何回出来たか計測する。

### 注意事項

- ・からだを丸めながら反動を使わずにゆっくり起き上がる
- ・足が動かないようにしっかり他の人が固定する。
- ・手はしっかりと組む
- ・両肘が両腿につくまでやる
- ・肩甲骨が床に触れるまで下す。

**筋力**

## 23. 筋力：握力(右)



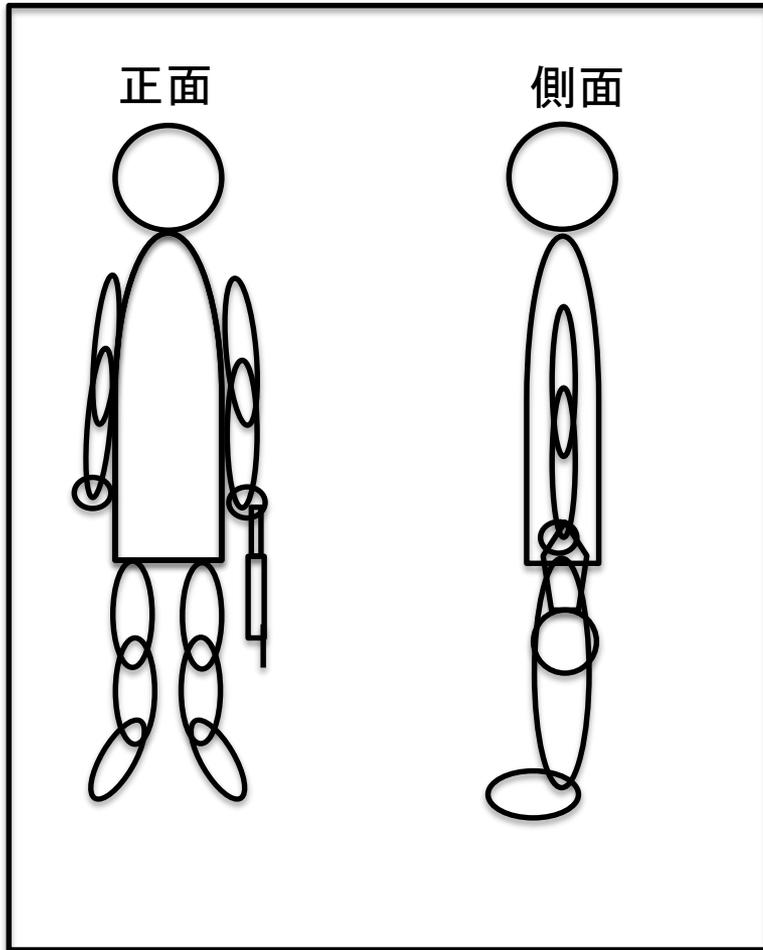
### 測定方法

- ①握力計の指針が外側になるように持ち、左図のように握る。
- ②直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないように力いっぱい握りしめる。

### 注意事項

- ・この場合人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握り幅を調整する。
- ・握力計を振り回さないようにする
- ・右左交互に行う。

## 23. 筋力：握力(左)



### 測定方法

- ①握力計の指針が外側になるように持ち、左図のように握る。
- ②直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないように力いっぱい握りしめる。

### 注意事項

- ・この場合人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握り幅を調整する。
- ・握力計を振り回さないようにする
- ・左右交互に行う。