

<https://ko-cg.com/>

# バレーボール体力・形態指数 － 女性 得点早見表 －

*Komuro Consulting Group*  
*Japan as No.1 "AGAIN"*

2020年07月24日(金曜日)

コムロコンサルティンググループ  
総代表 小室匡史

<https://ko-cg.com/ceo/>

# 目次

1. 女性 《重要8項目》 … P. 1
2. 女性 《重要12項目》 … P. 9
3. 女性 《一覽》 … P. 21

# 1. バレーボール 女性 《重要8項目》

100点	～ 3.00秒	女性：20m スプリント							
99点	3.01秒	79点	3.21秒	59点	3.41秒	39点	3.61秒	19点	3.81秒
98点	3.02秒	78点	3.22秒	58点	3.42秒	38点	3.62秒	18点	3.82秒
97点	3.03秒	77点	3.23秒	57点	3.43秒	37点	3.63秒	17点	3.83秒
96点	3.04秒	76点	3.24秒	56点	3.44秒	36点	3.64秒	16点	3.84秒
95点	3.05秒	75点	3.25秒	55点	3.45秒	35点	3.65秒	15点	3.85秒
94点	3.06秒	74点	3.26秒	54点	3.46秒	34点	3.66秒	14点	3.86秒
93点	3.07秒	73点	3.27秒	53点	3.47秒	33点	3.67秒	13点	3.87秒
92点	3.08秒	72点	3.28秒	52点	3.48秒	32点	3.68秒	12点	3.88秒
91点	3.09秒	71点	3.29秒	51点	3.49秒	31点	3.69秒	11点	3.89秒
90点	3.10秒	70点	3.30秒	50点	3.50秒	30点	3.70秒	10点	3.90秒
89点	3.11秒	69点	3.31秒	49点	3.51秒	29点	3.71秒	9点	3.91秒
88点	3.12秒	68点	3.32秒	48点	3.52秒	28点	3.72秒	8点	3.92秒
87点	3.13秒	67点	3.33秒	47点	3.53秒	27点	3.73秒	7点	3.93秒
86点	3.14秒	66点	3.34秒	46点	3.54秒	26点	3.74秒	6点	3.94秒
85点	3.15秒	65点	3.35秒	45点	3.55秒	25点	3.75秒	5点	3.95秒
84点	3.16秒	64点	3.36秒	44点	3.56秒	24点	3.76秒	4点	3.96秒
83点	3.17秒	63点	3.37秒	43点	3.57秒	23点	3.77秒	3点	3.97秒
82点	3.18秒	62点	3.38秒	42点	3.58秒	22点	3.78秒	2点	3.98秒
81点	3.19秒	61点	3.39秒	41点	3.59秒	21点	3.79秒	1点	3.99秒
80点	3.20秒	60点	3.40秒	40点	3.60秒	20点	3.80秒	0点	4.00秒～

# 1. バレーボール 女性 《重要8項目》

100点	～ 4.60秒	女性：プロアジリティーテスト							
99点	4.61秒	79点	4.81秒	59点	5.01秒	39点	5.21秒	19点	5.41秒
98点	4.62秒	78点	4.82秒	58点	5.02秒	38点	5.22秒	18点	5.42秒
97点	4.63秒	77点	4.83秒	57点	5.03秒	37点	5.23秒	17点	5.43秒
96点	4.64秒	76点	4.84秒	56点	5.04秒	36点	5.24秒	16点	5.44秒
95点	4.65秒	75点	4.85秒	55点	5.05秒	35点	5.25秒	15点	5.45秒
94点	4.66秒	74点	4.86秒	54点	5.06秒	34点	5.26秒	14点	5.46秒
93点	4.67秒	73点	4.87秒	53点	5.07秒	33点	5.27秒	13点	5.47秒
92点	4.68秒	72点	4.88秒	52点	5.08秒	32点	5.28秒	12点	5.48秒
91点	4.69秒	71点	4.89秒	51点	5.09秒	31点	5.29秒	11点	5.49秒
90点	4.70秒	70点	4.90秒	50点	5.10秒	30点	5.30秒	10点	5.50秒
89点	4.71秒	69点	4.91秒	49点	5.11秒	29点	5.31秒	9点	5.51秒
88点	4.72秒	68点	4.92秒	48点	5.12秒	28点	5.32秒	8点	5.52秒
87点	4.73秒	67点	4.93秒	47点	5.13秒	27点	5.33秒	7点	5.53秒
86点	4.74秒	66点	4.94秒	46点	5.14秒	26点	5.34秒	6点	5.54秒
85点	4.75秒	65点	4.95秒	45点	5.15秒	25点	5.35秒	5点	5.55秒
84点	4.76秒	64点	4.96秒	44点	5.16秒	24点	5.36秒	4点	5.56秒
83点	4.77秒	63点	4.97秒	43点	5.17秒	23点	5.37秒	3点	5.57秒
82点	4.78秒	62点	4.98秒	42点	5.18秒	22点	5.38秒	2点	5.58秒
81点	4.79秒	61点	4.99秒	41点	5.19秒	21点	5.39秒	1点	5.59秒
80点	4.80秒	60点	5.00秒	40点	5.20秒	20点	5.40秒	0点	5.60秒～

# 1. バレーボール 女性 《重要8項目》

100点	～ 90cm	女性：垂直跳							
99点	89cm	79点	69cm	59点	49cm	39点	29cm	19点	9cm
98点	88cm	78点	68cm	58点	48cm	38点	28cm	18点	8cm
97点	87cm	77点	67cm	57点	47cm	37点	27cm	17点	7cm
96点	86cm	76点	66cm	56点	46cm	36点	26cm	16点	6cm
95点	85cm	75点	65cm	55点	45cm	35点	25cm	15点	5cm
94点	84cm	74点	64cm	54点	44cm	34点	24cm	14点	4cm
93点	83cm	73点	63cm	53点	43cm	33点	23cm	13点	3cm
92点	82cm	72点	62cm	52点	42cm	32点	22cm	12点	3cm
91点	81cm	71点	61cm	51点	41cm	31点	21cm	11点	1cm
90点	80cm	70点	60cm	50点	40cm	30点	20cm	10点	0cm
89点	79cm	69点	59cm	49点	39cm	29点	19cm	9点	—
88点	78cm	68点	58cm	48点	38cm	28点	18cm	8点	—
87点	77cm	67点	57cm	47点	37cm	27点	17cm	7点	—
86点	76cm	66点	56cm	46点	36cm	26点	16cm	6点	—
85点	75cm	65点	55cm	45点	35cm	25点	15cm	5点	—
84点	74cm	64点	54cm	44点	34cm	24点	14cm	4点	—
83点	73cm	63点	53cm	43点	33cm	23点	13cm	3点	—
82点	72cm	62点	52cm	42点	32cm	22点	12cm	2点	—
81点	71cm	61点	51cm	41点	31cm	21点	11cm	1点	—
80点	70cm	60点	50cm	40点	30cm	20点	10cm	0点	—

# 1. バレーボール 女性 《重要8項目》

100点	~ 100cm	女性：ランニングジャンプ							
99点	99cm	79点	79cm	59点	59cm	39点	39cm	19点	19cm
98点	98cm	78点	78cm	58点	58cm	38点	38cm	18点	18cm
97点	97cm	77点	77cm	57点	57cm	37点	37cm	17点	17cm
96点	96cm	76点	76cm	56点	56cm	36点	36cm	16点	16cm
95点	95cm	75点	75cm	55点	55cm	35点	35cm	15点	15cm
94点	94cm	74点	74cm	54点	54cm	34点	34cm	14点	14cm
93点	93cm	73点	73cm	53点	53cm	33点	33cm	13点	13cm
92点	92cm	72点	72cm	52点	52cm	32点	33cm	12点	12cm
91点	91cm	71点	71cm	51点	51cm	31点	31cm	11点	11cm
90点	90cm	70点	70cm	50点	50cm	30点	30cm	10点	10cm
89点	89cm	69点	69cm	49点	49cm	29点	29cm	9点	9cm
88点	88cm	68点	68cm	48点	48cm	28点	28cm	8点	8cm
87点	87cm	67点	67cm	47点	47cm	27点	27cm	7点	7cm
86点	86cm	66点	66cm	46点	46cm	26点	26cm	6点	6cm
85点	85cm	65点	65cm	45点	45cm	25点	25cm	5点	5cm
84点	84cm	64点	64cm	44点	44cm	24点	24cm	4点	4cm
83点	83cm	63点	63cm	43点	43cm	23点	23cm	3点	3cm
82点	82cm	62点	62cm	42点	42cm	22点	22cm	2点	2cm
81点	81cm	61点	61cm	41点	41cm	21点	21cm	1点	1cm
80点	80cm	60点	60cm	40点	40cm	20点	20cm	0点	0cm

# 1. バレーボール 女性 《重要8項目》

100点	～ 10.00m	女性：両脚3回跳							
99点	9.90m	79点	7.90m	59点	5.90m	39点	3.90m	19点	1.90m
98点	9.80m	78点	7.80m	58点	5.80m	38点	3.80m	18点	1.80m
97点	9.70m	77点	7.70m	57点	5.70m	37点	3.70m	17点	1.70m
96点	9.60m	76点	7.60m	56点	5.60m	36点	3.60m	16点	1.60m
95点	9.50m	75点	7.50m	55点	5.50m	35点	3.50m	15点	1.50m
94点	9.40m	74点	7.40m	54点	5.40m	34点	3.40m	14点	1.40m
93点	9.30m	73点	7.30m	53点	5.30m	33点	3.30m	13点	1.30m
92点	9.20m	72点	7.20m	52点	5.20m	32点	3.20m	12点	1.20m
91点	9.10m	71点	7.10m	51点	5.10m	31点	3.10m	11点	1.10m
90点	9.00m	70点	7.00m	50点	5.00m	30点	3.00m	10点	1.00m
89点	8.90m	69点	6.90m	49点	4.90m	29点	2.90m	9点	0.90m
88点	8.80m	68点	6.80m	48点	4.80m	28点	2.80m	8点	0.80m
87点	8.70m	67点	6.70m	47点	4.70m	27点	2.70m	7点	0.70m
86点	8.60m	66点	6.60m	46点	4.60m	26点	2.60m	6点	0.60m
85点	8.50m	65点	6.50m	45点	4.50m	25点	2.50m	5点	0.50m
84点	8.40m	64点	6.40m	44点	4.40m	24点	2.40m	4点	0.40m
83点	8.30m	63点	6.30m	43点	4.30m	23点	2.30m	3点	0.30m
82点	8.20m	62点	6.20m	42点	4.20m	22点	2.20m	2点	0.20m
81点	8.10m	61点	6.10m	41点	4.10m	21点	2.10m	1点	0.10m
80点	8.00m	60点	6.00m	40点	4.00m	20点	2.00m	0点	0m

# 1. バレーボール 女性 《重要8項目》

100点	～ 16.00m	女性：MB オーバーヘッドスロー（1 kg）							
99点	15.90m	79点	13.90m	59点	11.90m	39点	9.90m	19点	7.90m
98点	15.80m	78点	13.80m	58点	11.80m	38点	9.80m	18点	7.80m
97点	15.70m	77点	13.70m	57点	11.70m	37点	9.70m	17点	7.70m
96点	15.60m	76点	13.60m	56点	11.60m	36点	9.60m	16点	7.60m
95点	15.50m	75点	13.50m	55点	11.50m	35点	9.50m	15点	7.50m
94点	15.40m	74点	13.40m	54点	11.40m	34点	9.40m	14点	7.40m
93点	15.30m	73点	13.30m	53点	11.30m	33点	9.30m	13点	7.30m
92点	15.20m	72点	13.20m	52点	11.20m	32点	9.20m	12点	7.20m
91点	15.10m	71点	13.10m	51点	11.10m	31点	9.10m	11点	7.10m
90点	15.00m	70点	13.00m	50点	11.00m	30点	9.00m	10点	7.00m
89点	14.90m	69点	12.90m	49点	10.90m	29点	8.90m	9点	6.90m
88点	14.80m	68点	12.80m	48点	10.80m	28点	8.80m	8点	6.80m
87点	14.70m	67点	12.70m	47点	10.70m	27点	8.70m	7点	6.70m
86点	14.60m	66点	12.60m	46点	10.60m	26点	8.60m	6点	6.60m
85点	14.50m	65点	12.50m	45点	10.50m	25点	8.50m	5点	6.50m
84点	14.40m	64点	12.40m	44点	10.40m	24点	8.40m	4点	6.40m
83点	14.30m	63点	12.30m	43点	10.30m	23点	8.30m	3点	6.30m
82点	14.20m	62点	12.20m	42点	10.20m	22点	8.20m	2点	6.20m
81点	14.10m	61点	12.10m	41点	10.10m	21点	8.10m	1点	6.10m
80点	14.00m	60点	12.00m	40点	10.00m	20点	8.00m	0点	6.00m～



# 1. バレーボール 女性 《重要8項目》

100点	～ 1,800m	女性：YO-YO Test ( R1 )							
99点	1,780m	79点	1,380m	59点	980m	39点	580m	19点	180m
98点	1,760m	78点	1,360m	58点	960m	38点	560m	18点	160m
97点	1,740m	77点	1,340m	57点	940m	37点	540m	17点	140m
96点	1,720m	76点	1,320m	56点	920m	36点	520m	16点	120m
95点	1,700m	75点	1,300m	55点	900m	35点	500m	15点	100m
94点	1,680m	74点	1,280m	54点	880m	34点	480m	14点	80m
93点	1,660m	73点	1,260m	53点	860m	33点	460m	13点	60m
92点	1,640m	72点	1,240m	52点	840m	32点	440m	12点	40m
91点	1,620m	71点	1,220m	51点	820m	31点	420m	11点	20m
90点	1,600m	70点	1,200m	50点	800m	30点	400m	10点	0m
89点	1,580m	69点	1,180m	49点	780m	29点	380m	9点	—
88点	1,560m	68点	1,160m	48点	760m	28点	360m	8点	—
87点	1,540m	67点	1,140m	47点	740m	27点	340m	7点	—
86点	1,520m	66点	1,120m	46点	720m	26点	320m	6点	—
85点	1,500m	65点	1,100m	45点	700m	25点	300m	5点	—
84点	1,480m	64点	1,080m	44点	680m	24点	280m	4点	—
83点	1,460m	63点	1,060m	43点	660m	23点	260m	3点	—
82点	1,440m	62点	1,040m	42点	640m	22点	240m	2点	—
81点	1,420m	61点	1,020m	41点	620m	21点	220m	1点	—
80点	1,400m	60点	1,000m	40点	600m	20点	200m	0点	—

# 1. バレーボール 女性 《重要8項目》

100点	～ 50回	女性：30秒シットアップ							
99点	—	79点	—	59点	—	39点	—	19点	—
98点	49回	78点	39回	58点	29回	38点	19回	18点	9回
97点	—	77点	—	57点	—	37点	—	17点	—
96点	48回	76点	38回	56点	28回	36点	18回	16点	8回
95点	—	75点	—	55点	—	35点	—	15点	—
94点	47回	74点	37回	54点	27回	34点	17回	14点	7回
93点	—	73点	—	53点	—	33点	—	13点	—
92点	46回	72点	36回	52点	26回	32点	16回	12点	6回
91点	—	71点	—	51点	—	31点	—	11点	—
90点	45回	70点	35回	50点	25回	30点	15回	10点	5回
89点	—	69点	—	49点	—	29点	—	9点	—
88点	44回	68点	34回	48点	24回	28点	14回	8点	4回
87点	—	67点	—	47点	—	27点	—	7点	—
86点	43回	66点	33回	46点	23回	26点	13回	6点	3回
85点	—	65点	—	45点	—	25点	—	5点	—
84点	42回	64点	32回	44点	22回	24点	12回	4点	2回
83点	—	63点	—	43点	—	23点	—	3点	—
82点	41回	62点	31回	42点	21回	22点	11回	2点	1回
81点	—	61点	—	41点	—	21点	—	1点	—
80点	40回	60点	30回	40点	20回	20点	10回	0点	0回

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

100点	～ 3.00秒	女性：20m スプリント							
99点	3.01秒	79点	3.21秒	59点	3.41秒	39点	3.61秒	19点	3.81秒
98点	3.02秒	78点	3.22秒	58点	3.42秒	38点	3.62秒	18点	3.82秒
97点	3.03秒	77点	3.23秒	57点	3.43秒	37点	3.63秒	17点	3.83秒
96点	3.04秒	76点	3.24秒	56点	3.44秒	36点	3.64秒	16点	3.84秒
95点	3.05秒	75点	3.25秒	55点	3.45秒	35点	3.65秒	15点	3.85秒
94点	3.06秒	74点	3.26秒	54点	3.46秒	34点	3.66秒	14点	3.86秒
93点	3.07秒	73点	3.27秒	53点	3.47秒	33点	3.67秒	13点	3.87秒
92点	3.08秒	72点	3.28秒	52点	3.48秒	32点	3.68秒	12点	3.88秒
91点	3.09秒	71点	3.29秒	51点	3.49秒	31点	3.69秒	11点	3.89秒
90点	3.10秒	70点	3.30秒	50点	3.50秒	30点	3.70秒	10点	3.90秒
89点	3.11秒	69点	3.31秒	49点	3.51秒	29点	3.71秒	9点	3.91秒
88点	3.12秒	68点	3.32秒	48点	3.52秒	28点	3.72秒	8点	3.92秒
87点	3.13秒	67点	3.33秒	47点	3.53秒	27点	3.73秒	7点	3.93秒
86点	3.14秒	66点	3.34秒	46点	3.54秒	26点	3.74秒	6点	3.94秒
85点	3.15秒	65点	3.35秒	45点	3.55秒	25点	3.75秒	5点	3.95秒
84点	3.16秒	64点	3.36秒	44点	3.56秒	24点	3.76秒	4点	3.96秒
83点	3.17秒	63点	3.37秒	43点	3.57秒	23点	3.77秒	3点	3.97秒
82点	3.18秒	62点	3.38秒	42点	3.58秒	22点	3.78秒	2点	3.98秒
81点	3.19秒	61点	3.39秒	41点	3.59秒	21点	3.79秒	1点	3.99秒
80点	3.20秒	60点	3.40秒	40点	3.60秒	20点	3.80秒	0点	4.00秒～

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

100点	～ 4.60秒	女性：プロアジリティーテスト							
99点	4.61秒	79点	4.81秒	59点	5.01秒	39点	5.21秒	19点	5.41秒
98点	4.62秒	78点	4.82秒	58点	5.02秒	38点	5.22秒	18点	5.42秒
97点	4.63秒	77点	4.83秒	57点	5.03秒	37点	5.23秒	17点	5.43秒
96点	4.64秒	76点	4.84秒	56点	5.04秒	36点	5.24秒	16点	5.44秒
95点	4.65秒	75点	4.85秒	55点	5.05秒	35点	5.25秒	15点	5.45秒
94点	4.66秒	74点	4.86秒	54点	5.06秒	34点	5.26秒	14点	5.46秒
93点	4.67秒	73点	4.87秒	53点	5.07秒	33点	5.27秒	13点	5.47秒
92点	4.68秒	72点	4.88秒	52点	5.08秒	32点	5.28秒	12点	5.48秒
91点	4.69秒	71点	4.89秒	51点	5.09秒	31点	5.29秒	11点	5.49秒
90点	4.70秒	70点	4.90秒	50点	5.10秒	30点	5.30秒	10点	5.50秒
89点	4.71秒	69点	4.91秒	49点	5.11秒	29点	5.31秒	9点	5.51秒
88点	4.72秒	68点	4.92秒	48点	5.12秒	28点	5.32秒	8点	5.52秒
87点	4.73秒	67点	4.93秒	47点	5.13秒	27点	5.33秒	7点	5.53秒
86点	4.74秒	66点	4.94秒	46点	5.14秒	26点	5.34秒	6点	5.54秒
85点	4.75秒	65点	4.95秒	45点	5.15秒	25点	5.35秒	5点	5.55秒
84点	4.76秒	64点	4.96秒	44点	5.16秒	24点	5.36秒	4点	5.56秒
83点	4.77秒	63点	4.97秒	43点	5.17秒	23点	5.37秒	3点	5.57秒
82点	4.78秒	62点	4.98秒	42点	5.18秒	22点	5.38秒	2点	5.58秒
81点	4.79秒	61点	4.99秒	41点	5.19秒	21点	5.39秒	1点	5.59秒
80点	4.80秒	60点	5.00秒	40点	5.20秒	20点	5.40秒	0点	5.60秒～

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

100点	~ 8.50秒	女性：T-Test							
99点	8.55秒	79点	9.55秒	59点	10.55秒	39点	11.55秒	19点	12.55秒
98点	8.60秒	78点	9.60秒	58点	10.60秒	38点	11.60秒	18点	12.60秒
97点	8.65秒	77点	9.65秒	57点	10.65秒	37点	11.65秒	17点	12.65秒
96点	8.70秒	76点	9.70秒	56点	10.70秒	36点	11.70秒	16点	12.70秒
95点	8.75秒	75点	9.75秒	55点	10.75秒	35点	11.75秒	15点	12.75秒
94点	8.80秒	74点	9.80秒	54点	10.80秒	34点	11.80秒	14点	12.80秒
93点	8.85秒	73点	9.85秒	53点	10.85秒	33点	11.85秒	13点	12.85秒
92点	8.90秒	72点	9.90秒	52点	10.90秒	32点	11.90秒	12点	12.90秒
91点	8.95秒	71点	9.95秒	51点	10.95秒	31点	11.95秒	11点	12.95秒
90点	9.00秒	70点	10.00秒	50点	11.00秒	30点	12.00秒	10点	13.00秒
89点	9.05秒	69点	10.05秒	49点	11.05秒	29点	12.05秒	9点	13.05秒
88点	9.10秒	68点	10.10秒	48点	11.10秒	28点	12.10秒	8点	13.10秒
87点	9.15秒	67点	10.15秒	47点	11.15秒	27点	12.15秒	7点	13.15秒
86点	9.20秒	66点	10.20秒	46点	11.20秒	26点	12.20秒	6点	13.20秒
85点	9.25秒	65点	10.25秒	45点	11.25秒	25点	12.25秒	5点	13.25秒
84点	9.30秒	64点	10.30秒	44点	11.30秒	24点	12.30秒	4点	13.30秒
83点	9.35秒	63点	10.35秒	43点	11.35秒	23点	12.35秒	3点	13.35秒
82点	9.40秒	62点	10.40秒	42点	11.40秒	22点	12.40秒	2点	13.40秒
81点	9.45秒	61点	10.45秒	41点	11.45秒	21点	12.45秒	1点	13.45秒
80点	9.50秒	60点	10.50秒	40点	11.50秒	20点	12.50秒	0点	13.50秒 ~

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

100点	~ 100cm	女性：ランニングジャンプ							
99点	99cm	79点	79cm	59点	59cm	39点	39cm	19点	19cm
98点	98cm	78点	78cm	58点	58cm	38点	38cm	18点	18cm
97点	97cm	77点	77cm	57点	57cm	37点	37cm	17点	17cm
96点	96cm	76点	76cm	56点	56cm	36点	36cm	16点	16cm
95点	95cm	75点	75cm	55点	55cm	35点	35cm	15点	15cm
94点	94cm	74点	74cm	54点	54cm	34点	34cm	14点	14cm
93点	93cm	73点	73cm	53点	53cm	33点	33cm	13点	13cm
92点	92cm	72点	72cm	52点	52cm	32点	33cm	12点	12cm
91点	91cm	71点	71cm	51点	51cm	31点	31cm	11点	11cm
90点	90cm	70点	70cm	50点	50cm	30点	30cm	10点	10cm
89点	89cm	69点	69cm	49点	49cm	29点	29cm	9点	9cm
88点	88cm	68点	68cm	48点	48cm	28点	28cm	8点	8cm
87点	87cm	67点	67cm	47点	47cm	27点	27cm	7点	7cm
86点	86cm	66点	66cm	46点	46cm	26点	26cm	6点	6cm
85点	85cm	65点	65cm	45点	45cm	25点	25cm	5点	5cm
84点	84cm	64点	64cm	44点	44cm	24点	24cm	4点	4cm
83点	83cm	63点	63cm	43点	43cm	23点	23cm	3点	3cm
82点	82cm	62点	62cm	42点	42cm	22点	22cm	2点	2cm
81点	81cm	61点	61cm	41点	41cm	21点	21cm	1点	1cm
80点	80cm	60点	60cm	40点	40cm	20点	20cm	0点	0cm

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

100点	～ 90cm	女性：ブロックジャンプクロスオーバー							
99点	89cm	79点	69cm	59点	49cm	39点	29cm	19点	9cm
98点	88cm	78点	68cm	58点	48cm	38点	28cm	18点	8cm
97点	87cm	77点	67cm	57点	47cm	37点	27cm	17点	7cm
96点	86cm	76点	66cm	56点	46cm	36点	26cm	16点	6cm
95点	85cm	75点	65cm	55点	45cm	35点	25cm	15点	5cm
94点	84cm	74点	64cm	54点	44cm	34点	24cm	14点	4cm
93点	83cm	73点	63cm	53点	43cm	33点	23cm	13点	3cm
92点	82cm	72点	62cm	52点	42cm	32点	23cm	12点	2cm
91点	81cm	71点	61cm	51点	41cm	31点	21cm	11点	1cm
90点	80cm	70点	60cm	50点	40cm	30点	20cm	10点	0cm
89点	79cm	69点	59cm	49点	39cm	29点	19cm	9点	—
88点	78cm	68点	58cm	48点	38cm	28点	18cm	8点	—
87点	77cm	67点	57cm	47点	37cm	27点	17cm	7点	—
86点	76cm	66点	56cm	46点	36cm	26点	16cm	6点	—
85点	75cm	65点	55cm	45点	35cm	25点	15cm	5点	—
84点	74cm	64点	54cm	44点	34cm	24点	14cm	4点	—
83点	73cm	63点	53cm	43点	33cm	23点	13cm	3点	—
82点	72cm	62点	52cm	42点	32cm	22点	12cm	2点	—
81点	71cm	61点	51cm	41点	31cm	21点	11cm	1点	—
80点	70cm	60点	50cm	40点	30cm	20点	10cm	0点	—

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

100点	～ 10.00m	女性：両脚3回跳							
99点	9.90m	79点	7.90m	59点	5.90m	39点	3.90m	19点	1.90m
98点	9.80m	78点	7.80m	58点	5.80m	38点	3.80m	18点	1.80m
97点	9.70m	77点	7.70m	57点	5.70m	37点	3.70m	17点	1.70m
96点	9.60m	76点	7.60m	56点	5.60m	36点	3.60m	16点	1.60m
95点	9.50m	75点	7.50m	55点	5.50m	35点	3.50m	15点	1.50m
94点	9.40m	74点	7.40m	54点	5.40m	34点	3.40m	14点	1.40m
93点	9.30m	73点	7.30m	53点	5.30m	33点	3.30m	13点	1.30m
92点	9.20m	72点	7.20m	52点	5.20m	32点	3.20m	12点	1.20m
91点	9.10m	71点	7.10m	51点	5.10m	31点	3.10m	11点	1.10m
90点	9.00m	70点	7.00m	50点	5.00m	30点	3.00m	10点	1.00m
89点	8.90m	69点	6.90m	49点	4.90m	29点	2.90m	9点	0.90m
88点	8.80m	68点	6.80m	48点	4.80m	28点	2.80m	8点	0.80m
87点	8.70m	67点	6.70m	47点	4.70m	27点	2.70m	7点	0.70m
86点	8.60m	66点	6.60m	46点	4.60m	26点	2.60m	6点	0.60m
85点	8.50m	65点	6.50m	45点	4.50m	25点	2.50m	5点	0.50m
84点	8.40m	64点	6.40m	44点	4.40m	24点	2.40m	4点	0.40m
83点	8.30m	63点	6.30m	43点	4.30m	23点	2.30m	3点	0.30m
82点	8.20m	62点	6.20m	42点	4.20m	22点	2.20m	2点	0.20m
81点	8.10m	61点	6.10m	41点	4.10m	21点	2.10m	1点	0.10m
80点	8.00m	60点	6.00m	40点	4.00m	20点	2.00m	0点	0m



# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

100点	～ 16.00m	女性：MB オーバーヘッドスロー（1kg）							
99点	15.90m	79点	13.90m	59点	11.90m	39点	9.90m	19点	7.90m
98点	15.80m	78点	13.80m	58点	11.80m	38点	9.80m	18点	7.80m
97点	15.70m	77点	13.70m	57点	11.70m	37点	9.70m	17点	7.70m
96点	15.60m	76点	13.60m	56点	11.60m	36点	9.60m	16点	7.60m
95点	15.50m	75点	13.50m	55点	11.50m	35点	9.50m	15点	7.50m
94点	15.40m	74点	13.40m	54点	11.40m	34点	9.40m	14点	7.40m
93点	15.30m	73点	13.30m	53点	11.30m	33点	9.30m	13点	7.30m
92点	15.20m	72点	13.20m	52点	11.20m	32点	9.20m	12点	7.20m
91点	15.10m	71点	13.10m	51点	11.10m	31点	9.10m	11点	7.10m
90点	15.00m	70点	13.00m	50点	11.00m	30点	9.00m	10点	7.00m
89点	14.90m	69点	12.90m	49点	10.90m	29点	8.90m	9点	6.90m
88点	14.80m	68点	12.80m	48点	10.80m	28点	8.80m	8点	6.80m
87点	14.70m	67点	12.70m	47点	10.70m	27点	8.70m	7点	6.70m
86点	14.60m	66点	12.60m	46点	10.60m	26点	8.60m	6点	6.60m
85点	14.50m	65点	12.50m	45点	10.50m	25点	8.50m	5点	6.50m
84点	14.40m	64点	12.40m	44点	10.40m	24点	8.40m	4点	6.40m
83点	14.30m	63点	12.30m	43点	10.30m	23点	8.30m	3点	6.30m
82点	14.20m	62点	12.20m	42点	10.20m	22点	8.20m	2点	6.20m
81点	14.10m	61点	12.10m	41点	10.10m	21点	8.10m	1点	6.10m
80点	14.00m	60点	12.00m	40点	10.00m	20点	8.00m	0点	6.00m～

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

女性：MB バックスロー（3 kg）

100点	～ 15.00m								
99点	14.90m	79点	12.90m	59点	10.90m	39点	8.90m	19点	6.90m
98点	14.80m	78点	12.80m	58点	10.80m	38点	8.80m	18点	6.80m
97点	14.70m	77点	12.70m	57点	10.70m	37点	8.70m	17点	6.70m
96点	14.60m	76点	12.60m	56点	10.60m	36点	8.60m	16点	6.60m
95点	14.50m	75点	12.50m	55点	10.50m	35点	8.50m	15点	6.50m
94点	14.40m	74点	12.40m	54点	10.40m	34点	8.40m	14点	6.40m
93点	14.30m	73点	12.30m	53点	10.30m	33点	8.30m	13点	6.30m
92点	14.20m	72点	12.20m	52点	10.20m	32点	8.20m	12点	6.20m
91点	14.10m	71点	12.10m	51点	10.10m	31点	8.10m	11点	6.10m
90点	14.00m	70点	12.00m	50点	9.00m	30点	8.00m	10点	6.00m
89点	13.90m	69点	11.90m	49点	9.90m	29点	7.90m	9点	5.90m
88点	13.80m	68点	11.80m	48点	9.80m	28点	7.80m	8点	5.80m
87点	13.70m	67点	11.70m	47点	9.70m	27点	7.70m	7点	5.70m
86点	13.60m	66点	11.60m	46点	9.60m	26点	7.60m	6点	5.60m
85点	13.50m	65点	11.50m	45点	9.50m	25点	7.50m	5点	5.50m
84点	13.40m	64点	11.40m	44点	9.40m	24点	7.40m	4点	5.40m
83点	13.30m	63点	11.30m	43点	9.30m	23点	7.30m	3点	5.30m
82点	13.20m	62点	11.20m	42点	9.20m	22点	7.20m	2点	5.20m
81点	13.10m	61点	11.10m	41点	9.10m	21点	7.10m	1点	5.10m
80点	13.00m	60点	11.00m	40点	9.00m	20点	7.00m	0点	5.00m ~

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

女性：MBフロントスロー（3kg）

100点	～ 14.00m								
99点	13.90m	79点	11.90m	59点	9.90m	39点	7.90m	19点	5.90m
98点	13.80m	78点	11.80m	58点	9.80m	38点	7.80m	18点	5.80m
97点	13.70m	77点	11.70m	57点	9.70m	37点	7.70m	17点	5.70m
96点	13.60m	76点	11.60m	56点	9.60m	36点	7.60m	16点	5.60m
95点	13.50m	75点	11.50m	55点	9.50m	35点	7.50m	15点	5.50m
94点	13.40m	74点	11.40m	54点	9.40m	34点	7.40m	14点	5.40m
93点	13.30m	73点	11.30m	53点	9.30m	33点	7.30m	13点	5.30m
92点	13.20m	72点	11.20m	52点	9.20m	32点	7.20m	12点	5.20m
91点	13.10m	71点	11.10m	51点	9.10m	31点	7.10m	11点	5.10m
90点	13.00m	70点	11.00m	50点	9.00m	30点	7.00m	10点	5.00m
89点	12.90m	69点	10.90m	49点	8.90m	29点	6.90m	9点	4.90m
88点	12.80m	68点	10.80m	48点	8.80m	28点	6.80m	8点	4.80m
87点	12.70m	67点	10.70m	47点	8.70m	27点	6.70m	7点	4.70m
86点	12.60m	66点	10.60m	46点	8.60m	26点	6.60m	6点	4.60m
85点	12.50m	65点	10.50m	45点	8.50m	25点	6.50m	5点	4.50m
84点	12.40m	64点	10.40m	44点	8.40m	24点	6.40m	4点	4.40m
83点	12.30m	63点	10.30m	43点	8.30m	23点	6.30m	3点	4.30m
82点	12.20m	62点	10.20m	42点	8.20m	22点	6.20m	2点	4.20m
81点	12.10m	61点	10.10m	41点	8.10m	21点	6.10m	1点	4.10m
80点	12.00m	60点	10.00m	40点	8.00m	20点	6.00m	0点	4.00m～

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

女性：片脚ファンクショナルリーチ

100点	～ 58cm								
99点	57.80cm	79点	53.80cm	59点	49.80cm	39点	45.80cm	19点	41.80cm
98点	57.60cm	78点	53.60cm	58点	49.60cm	38点	45.60cm	18点	41.60cm
97点	57.40cm	77点	53.40cm	57点	49.40cm	37点	45.40cm	17点	41.40cm
96点	57.20cm	76点	53.20cm	56点	49.20cm	36点	45.20cm	16点	41.20cm
95点	57.00cm	75点	53.00cm	55点	49.00cm	35点	45.00cm	15点	41.00cm
94点	56.80cm	74点	52.80cm	54点	48.80cm	34点	44.80cm	14点	40.80cm
93点	56.60cm	73点	52.60cm	53点	48.60cm	33点	44.60cm	13点	40.60cm
92点	56.40cm	72点	52.40cm	52点	48.40cm	32点	44.40cm	12点	40.40cm
91点	56.20cm	71点	52.20cm	51点	48.20cm	31点	44.20cm	11点	40.20cm
90点	56.00cm	70点	52.00cm	50点	48.00cm	30点	44.00cm	10点	40.00cm
89点	55.80cm	69点	51.80cm	49点	47.80cm	29点	43.80cm	9点	39.80cm
88点	55.60cm	68点	51.60cm	48点	47.60cm	28点	43.60cm	8点	39.60cm
87点	55.40cm	67点	51.40cm	47点	47.40cm	27点	43.40cm	7点	39.40cm
86点	55.20cm	66点	51.20cm	46点	47.20cm	26点	43.20cm	6点	39.20cm
85点	55.00cm	65点	51.00cm	45点	47.00cm	25点	43.00cm	5点	39.00cm
84点	54.80cm	64点	50.80cm	44点	46.80cm	24点	42.80cm	4点	38.80cm
83点	54.60cm	63点	50.60cm	43点	46.60cm	23点	42.60cm	3点	38.60cm
82点	54.40cm	62点	50.40cm	42点	46.40cm	22点	42.40cm	2点	38.40cm
81点	54.20cm	61点	50.20cm	41点	46.20cm	21点	42.20cm	1点	38.20cm
80点	54.00cm	60点	50.00cm	40点	46.00cm	20点	42.00cm	0点	38cm～

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

100点	～ 1,800m	女性：YO-YO Test ( R1 )							
99点	1,780m	79点	1,380m	59点	980m	39点	580m	19点	180m
98点	1,760m	78点	1,360m	58点	960m	38点	560m	18点	160m
97点	1,740m	77点	1,340m	57点	940m	37点	540m	17点	140m
96点	1,720m	76点	1,320m	56点	920m	36点	520m	16点	120m
95点	1,700m	75点	1,300m	55点	900m	35点	500m	15点	100m
94点	1,680m	74点	1,280m	54点	880m	34点	480m	14点	80m
93点	1,660m	73点	1,260m	53点	860m	33点	460m	13点	60m
92点	1,640m	72点	1,240m	52点	840m	32点	440m	12点	40m
91点	1,620m	71点	1,220m	51点	820m	31点	420m	11点	20m
90点	1,600m	70点	1,200m	50点	800m	30点	400m	10点	0m
89点	1,580m	69点	1,180m	49点	780m	29点	380m	9点	—
88点	1,560m	68点	1,160m	48点	760m	28点	360m	8点	—
87点	1,540m	67点	1,140m	47点	740m	27点	340m	7点	—
86点	1,520m	66点	1,120m	46点	720m	26点	320m	6点	—
85点	1,500m	65点	1,100m	45点	700m	25点	300m	5点	—
84点	1,480m	64点	1,080m	44点	680m	24点	280m	4点	—
83点	1,460m	63点	1,060m	43点	660m	23点	260m	3点	—
82点	1,440m	62点	1,040m	42点	640m	22点	240m	2点	—
81点	1,420m	61点	1,020m	41点	620m	21点	220m	1点	—
80点	1,400m	60点	1,000m	40点	600m	20点	200m	0点	—

# 2. バレーボール 女性 《重要12項目》

100点	~ 50回	女性：30秒シットアップ							
99点	—	79点	—	59点	—	39点	—	19点	—
98点	49回	78点	39回	58点	29回	38点	19回	18点	9回
97点	—	77点	—	57点	—	37点	—	17点	—
96点	48回	76点	38回	56点	28回	36点	18回	16点	8回
95点	—	75点	—	55点	—	35点	—	15点	—
94点	47回	74点	37回	54点	27回	34点	17回	14点	7回
93点	—	73点	—	53点	—	33点	—	13点	—
92点	46回	72点	36回	52点	26回	32点	16回	12点	6回
91点	—	71点	—	51点	—	31点	—	11点	—
90点	45回	70点	35回	50点	25回	30点	15回	10点	5回
89点	—	69点	—	49点	—	29点	—	9点	—
88点	44回	68点	34回	48点	24回	28点	14回	8点	4回
87点	—	67点	—	47点	—	27点	—	7点	—
86点	43回	66点	33回	46点	23回	26点	13回	6点	3回
85点	—	65点	—	45点	—	25点	—	5点	—
84点	42回	64点	32回	44点	22回	24点	12回	4点	2回
83点	—	63点	—	43点	—	23点	—	3点	—
82点	41回	62点	31回	42点	21回	22点	11回	2点	1回
81点	—	61点	—	41点	—	21点	—	1点	—
80点	40回	60点	30回	40点	20回	20点	10回	0点	0回

# 3. バレーボール 女性 《一覽》

100点	～ 3.00秒	女性：20m スプリント							
99点	3.01秒	79点	3.21秒	59点	3.41秒	39点	3.61秒	19点	3.81秒
98点	3.02秒	78点	3.22秒	58点	3.42秒	38点	3.62秒	18点	3.82秒
97点	3.03秒	77点	3.23秒	57点	3.43秒	37点	3.63秒	17点	3.83秒
96点	3.04秒	76点	3.24秒	56点	3.44秒	36点	3.64秒	16点	3.84秒
95点	3.05秒	75点	3.25秒	55点	3.45秒	35点	3.65秒	15点	3.85秒
94点	3.06秒	74点	3.26秒	54点	3.46秒	34点	3.66秒	14点	3.86秒
93点	3.07秒	73点	3.27秒	53点	3.47秒	33点	3.67秒	13点	3.87秒
92点	3.08秒	72点	3.28秒	52点	3.48秒	32点	3.68秒	12点	3.88秒
91点	3.09秒	71点	3.29秒	51点	3.49秒	31点	3.69秒	11点	3.89秒
90点	3.10秒	70点	3.30秒	50点	3.50秒	30点	3.70秒	10点	3.90秒
89点	3.11秒	69点	3.31秒	49点	3.51秒	29点	3.71秒	9点	3.91秒
88点	3.12秒	68点	3.32秒	48点	3.52秒	28点	3.72秒	8点	3.92秒
87点	3.13秒	67点	3.33秒	47点	3.53秒	27点	3.73秒	7点	3.93秒
86点	3.14秒	66点	3.34秒	46点	3.54秒	26点	3.74秒	6点	3.94秒
85点	3.15秒	65点	3.35秒	45点	3.55秒	25点	3.75秒	5点	3.95秒
84点	3.16秒	64点	3.36秒	44点	3.56秒	24点	3.76秒	4点	3.96秒
83点	3.17秒	63点	3.37秒	43点	3.57秒	23点	3.77秒	3点	3.97秒
82点	3.18秒	62点	3.38秒	42点	3.58秒	22点	3.78秒	2点	3.98秒
81点	3.19秒	61点	3.39秒	41点	3.59秒	21点	3.79秒	1点	3.99秒
80点	3.20秒	60点	3.40秒	40点	3.60秒	20点	3.80秒	0点	4.00秒～

# 3. バレーボール 女性 《一覽》

女性：プロアジリティーテスト

100点	～ 4.60秒								
99点	4.61秒	79点	4.81秒	59点	5.01秒	39点	5.21秒	19点	5.41秒
98点	4.62秒	78点	4.82秒	58点	5.02秒	38点	5.22秒	18点	5.42秒
97点	4.63秒	77点	4.83秒	57点	5.03秒	37点	5.23秒	17点	5.43秒
96点	4.64秒	76点	4.84秒	56点	5.04秒	36点	5.24秒	16点	5.44秒
95点	4.65秒	75点	4.85秒	55点	5.05秒	35点	5.25秒	15点	5.45秒
94点	4.66秒	74点	4.86秒	54点	5.06秒	34点	5.26秒	14点	5.46秒
93点	4.67秒	73点	4.87秒	53点	5.07秒	33点	5.27秒	13点	5.47秒
92点	4.68秒	72点	4.88秒	52点	5.08秒	32点	5.28秒	12点	5.48秒
91点	4.69秒	71点	4.89秒	51点	5.09秒	31点	5.29秒	11点	5.49秒
90点	4.70秒	70点	4.90秒	50点	5.10秒	30点	5.30秒	10点	5.50秒
89点	4.71秒	69点	4.91秒	49点	5.11秒	29点	5.31秒	9点	5.51秒
88点	4.72秒	68点	4.92秒	48点	5.12秒	28点	5.32秒	8点	5.52秒
87点	4.73秒	67点	4.93秒	47点	5.13秒	27点	5.33秒	7点	5.53秒
86点	4.74秒	66点	4.94秒	46点	5.14秒	26点	5.34秒	6点	5.54秒
85点	4.75秒	65点	4.95秒	45点	5.15秒	25点	5.35秒	5点	5.55秒
84点	4.76秒	64点	4.96秒	44点	5.16秒	24点	5.36秒	4点	5.56秒
83点	4.77秒	63点	4.97秒	43点	5.17秒	23点	5.37秒	3点	5.57秒
82点	4.78秒	62点	4.98秒	42点	5.18秒	22点	5.38秒	2点	5.58秒
81点	4.79秒	61点	4.99秒	41点	5.19秒	21点	5.39秒	1点	5.59秒
80点	4.80秒	60点	5.00秒	40点	5.20秒	20点	5.40秒	0点	5.60秒～



# 3. バレーボール 女性 《一覽》

100点	～ 11秒	女性：9m 3往復走							
99点	11.05秒	79点	12.05秒	59点	13.05秒	39点	14.05秒	19点	15.05秒
98点	11.10秒	78点	12.10秒	58点	13.10秒	38点	14.10秒	18点	15.10秒
97点	11.15秒	77点	12.15秒	57点	13.15秒	37点	14.15秒	17点	15.15秒
96点	11.20秒	76点	12.20秒	56点	13.20秒	36点	14.20秒	16点	15.20秒
95点	11.25秒	75点	12.25秒	55点	13.25秒	35点	14.25秒	15点	15.25秒
94点	11.30秒	74点	12.30秒	54点	13.30秒	34点	14.30秒	14点	15.30秒
93点	11.35秒	73点	12.35秒	53点	13.35秒	33点	14.35秒	13点	15.35秒
92点	11.40秒	72点	12.40秒	52点	13.40秒	32点	14.40秒	12点	15.40秒
91点	11.45秒	71点	12.45秒	51点	13.45秒	31点	14.45秒	11点	15.45秒
90点	11.50秒	70点	12.50秒	50点	13.50秒	30点	14.50秒	10点	15.50秒
89点	11.55秒	69点	12.55秒	49点	13.55秒	29点	14.55秒	9点	15.55秒
88点	11.60秒	68点	12.60秒	48点	13.60秒	28点	14.60秒	8点	15.60秒
87点	11.65秒	67点	12.65秒	47点	13.65秒	27点	14.65秒	7点	15.65秒
86点	11.70秒	66点	12.70秒	46点	13.70秒	26点	14.70秒	6点	15.70秒
85点	11.75秒	65点	12.75秒	45点	13.75秒	25点	14.75秒	5点	15.75秒
84点	11.80秒	64点	12.80秒	44点	13.80秒	24点	14.80秒	4点	15.80秒
83点	11.85秒	63点	12.85秒	43点	13.85秒	23点	14.85秒	3点	15.85秒
82点	11.90秒	62点	12.90秒	42点	13.90秒	22点	14.90秒	2点	15.90秒
81点	11.95秒	61点	12.95秒	41点	13.95秒	21点	14.95秒	1点	15.95秒
80点	12.00秒	60点	13.00秒	40点	14.00秒	20点	15.00秒	0点	16秒～

# 3. バレーボール 女性 《一覽》

100点	~ 8.50秒	女性：T-Test							
99点	8.55秒	79点	9.55秒	59点	10.55秒	39点	11.55秒	19点	12.55秒
98点	8.60秒	78点	9.60秒	58点	10.60秒	38点	11.60秒	18点	12.60秒
97点	8.65秒	77点	9.65秒	57点	10.65秒	37点	11.65秒	17点	12.65秒
96点	8.70秒	76点	9.70秒	56点	10.70秒	36点	11.70秒	16点	12.70秒
95点	8.75秒	75点	9.75秒	55点	10.75秒	35点	11.75秒	15点	12.75秒
94点	8.80秒	74点	9.80秒	54点	10.80秒	34点	11.80秒	14点	12.80秒
93点	8.85秒	73点	9.85秒	53点	10.85秒	33点	11.85秒	13点	12.85秒
92点	8.90秒	72点	9.90秒	52点	10.90秒	32点	11.90秒	12点	12.90秒
91点	8.95秒	71点	9.95秒	51点	10.95秒	31点	11.95秒	11点	12.95秒
90点	9.00秒	70点	10.00秒	50点	11.00秒	30点	12.00秒	10点	13.00秒
89点	9.05秒	69点	10.05秒	49点	11.05秒	29点	12.05秒	9点	13.05秒
88点	9.10秒	68点	10.10秒	48点	11.10秒	28点	12.10秒	8点	13.10秒
87点	9.15秒	67点	10.15秒	47点	11.15秒	27点	12.15秒	7点	13.15秒
86点	9.20秒	66点	10.20秒	46点	11.20秒	26点	12.20秒	6点	13.20秒
85点	9.25秒	65点	10.25秒	45点	11.25秒	25点	12.25秒	5点	13.25秒
84点	9.30秒	64点	10.30秒	44点	11.30秒	24点	12.30秒	4点	13.30秒
83点	9.35秒	63点	10.35秒	43点	11.35秒	23点	12.35秒	3点	13.35秒
82点	9.40秒	62点	10.40秒	42点	11.40秒	22点	12.40秒	2点	13.40秒
81点	9.45秒	61点	10.45秒	41点	11.45秒	21点	12.45秒	1点	13.45秒
80点	9.50秒	60点	10.50秒	40点	11.50秒	20点	12.50秒	0点	13.50秒 ~

# 3. バレーボール 女性 《一覽》

100点	~ 90cm	女性：垂直跳							
99点	89cm	79点	69cm	59点	49cm	39点	29cm	19点	9cm
98点	88cm	78点	68cm	58点	48cm	38点	28cm	18点	8cm
97点	87cm	77点	67cm	57点	47cm	37点	27cm	17点	7cm
96点	86cm	76点	66cm	56点	46cm	36点	26cm	16点	6cm
95点	85cm	75点	65cm	55点	45cm	35点	25cm	15点	5cm
94点	84cm	74点	64cm	54点	44cm	34点	24cm	14点	4cm
93点	83cm	73点	63cm	53点	43cm	33点	23cm	13点	3cm
92点	82cm	72点	62cm	52点	42cm	32点	22cm	12点	3cm
91点	81cm	71点	61cm	51点	41cm	31点	21cm	11点	1cm
90点	80cm	70点	60cm	50点	40cm	30点	20cm	10点	0cm
89点	79cm	69点	59cm	49点	39cm	29点	19cm	9点	—
88点	78cm	68点	58cm	48点	38cm	28点	18cm	8点	—
87点	77cm	67点	57cm	47点	37cm	27点	17cm	7点	—
86点	76cm	66点	56cm	46点	36cm	26点	16cm	6点	—
85点	75cm	65点	55cm	45点	35cm	25点	15cm	5点	—
84点	74cm	64点	54cm	44点	34cm	24点	14cm	4点	—
83点	73cm	63点	53cm	43点	33cm	23点	13cm	3点	—
82点	72cm	62点	52cm	42点	32cm	22点	12cm	2点	—
81点	71cm	61点	51cm	41点	31cm	21点	11cm	1点	—
80点	70cm	60点	50cm	40点	30cm	20点	10cm	0点	—

# 3. バレーボール 女性 《一覧》

100点	~ 100cm	女性：ランニングジャンプ							
99点	99cm	79点	79cm	59点	59cm	39点	39cm	19点	19cm
98点	98cm	78点	78cm	58点	58cm	38点	38cm	18点	18cm
97点	97cm	77点	77cm	57点	57cm	37点	37cm	17点	17cm
96点	96cm	76点	76cm	56点	56cm	36点	36cm	16点	16cm
95点	95cm	75点	75cm	55点	55cm	35点	35cm	15点	15cm
94点	94cm	74点	74cm	54点	54cm	34点	34cm	14点	14cm
93点	93cm	73点	73cm	53点	53cm	33点	33cm	13点	13cm
92点	92cm	72点	72cm	52点	52cm	32点	33cm	12点	12cm
91点	91cm	71点	71cm	51点	51cm	31点	31cm	11点	11cm
90点	90cm	70点	70cm	50点	50cm	30点	30cm	10点	10cm
89点	89cm	69点	69cm	49点	49cm	29点	29cm	9点	9cm
88点	88cm	68点	68cm	48点	48cm	28点	28cm	8点	8cm
87点	87cm	67点	67cm	47点	47cm	27点	27cm	7点	7cm
86点	86cm	66点	66cm	46点	46cm	26点	26cm	6点	6cm
85点	85cm	65点	65cm	45点	45cm	25点	25cm	5点	5cm
84点	84cm	64点	64cm	44点	44cm	24点	24cm	4点	4cm
83点	83cm	63点	63cm	43点	43cm	23点	23cm	3点	3cm
82点	82cm	62点	62cm	42点	42cm	22点	22cm	2点	2cm
81点	81cm	61点	61cm	41点	41cm	21点	21cm	1点	1cm
80点	80cm	60点	60cm	40点	40cm	20点	20cm	0点	0cm

# 3. バレーボール 女性 《一覧》

女性：ブロックジャンプクロスオーバー

100点	～ 90cm								
99点	89cm	79点	69cm	59点	49cm	39点	29cm	19点	9cm
98点	88cm	78点	68cm	58点	48cm	38点	28cm	18点	8cm
97点	87cm	77点	67cm	57点	47cm	37点	27cm	17点	7cm
96点	86cm	76点	66cm	56点	46cm	36点	26cm	16点	6cm
95点	85cm	75点	65cm	55点	45cm	35点	25cm	15点	5cm
94点	84cm	74点	64cm	54点	44cm	34点	24cm	14点	4cm
93点	83cm	73点	63cm	53点	43cm	33点	23cm	13点	3cm
92点	82cm	72点	62cm	52点	42cm	32点	23cm	12点	2cm
91点	81cm	71点	61cm	51点	41cm	31点	21cm	11点	1cm
90点	80cm	70点	60cm	50点	40cm	30点	20cm	10点	0cm
89点	79cm	69点	59cm	49点	39cm	29点	19cm	9点	—
88点	78cm	68点	58cm	48点	38cm	28点	18cm	8点	—
87点	77cm	67点	57cm	47点	37cm	27点	17cm	7点	—
86点	76cm	66点	56cm	46点	36cm	26点	16cm	6点	—
85点	75cm	65点	55cm	45点	35cm	25点	15cm	5点	—
84点	74cm	64点	54cm	44点	34cm	24点	14cm	4点	—
83点	73cm	63点	53cm	43点	33cm	23点	13cm	3点	—
82点	72cm	62点	52cm	42点	32cm	22点	12cm	2点	—
81点	71cm	61点	51cm	41点	31cm	21点	11cm	1点	—
80点	70cm	60点	50cm	40点	30cm	20点	10cm	0点	—

# 3. バレーボール 女性 《一覽》

100点	~ 3.50m	女性：立ち幅跳							
99点	3.48m	79点	3.08m	59点	2.68m	39点	2.28m	19点	1.88m
98点	3.46m	78点	3.06m	58点	2.66m	38点	2.26m	18点	1.86m
97点	3.44m	77点	3.04m	57点	2.64m	37点	2.24m	17点	1.84m
96点	3.42m	76点	3.02m	56点	2.62m	36点	2.22m	16点	1.82m
95点	3.40m	75点	3.00m	55点	2.60m	35点	2.20m	15点	1.80m
94点	3.38m	74点	2.98m	54点	2.58m	34点	2.18m	14点	1.78m
93点	3.36m	73点	2.96m	53点	2.56m	33点	2.16m	13点	1.76m
92点	3.34m	72点	2.94m	52点	2.54m	32点	2.14m	12点	1.74m
91点	3.32m	71点	2.92m	51点	2.52m	31点	2.12m	11点	1.72m
90点	3.30m	70点	2.90m	50点	2.50m	30点	2.10m	10点	1.70m
89点	3.28m	69点	2.88m	49点	2.48m	29点	2.08m	9点	1.68m
88点	3.26m	68点	2.86m	48点	2.46m	28点	2.06m	8点	1.66m
87点	3.24m	67点	2.84m	47点	2.44m	27点	2.04m	7点	1.64m
86点	3.22m	66点	2.82m	46点	2.42m	26点	2.02m	6点	1.62m
85点	3.20m	65点	2.80m	45点	2.40m	25点	2.00m	5点	1.60m
84点	3.18m	64点	2.78m	44点	2.38m	24点	1.98m	4点	1.58m
83点	3.16m	63点	2.76m	43点	2.36m	23点	1.96m	3点	1.56m
82点	3.14m	62点	2.74m	42点	2.34m	22点	1.94m	2点	1.54m
81点	3.12m	61点	2.72m	41点	2.32m	21点	1.92m	1点	1.52m
80点	3.10m	60点	2.70m	40点	2.30m	20点	1.90m	0点	1.50m ~

# 3. バレーボール 女性 《一覧》

100点	～ 10.50m	女性：立ち3段跳							
99点	10.40m	79点	8.40m	59点	6.40m	39点	4.40m	19点	2.40m
98点	10.30m	78点	8.30m	58点	6.30m	38点	4.30m	18点	2.30m
97点	10.20m	77点	8.20m	57点	6.20m	37点	4.20m	17点	2.20m
96点	10.10m	76点	8.10m	56点	6.10m	36点	4.10m	16点	2.10m
95点	10.00m	75点	8.00m	55点	6.00m	35点	4.00m	15点	2.00m
94点	9.90m	74点	7.90m	54点	5.90m	34点	3.90m	14点	1.90m
93点	9.80m	73点	7.80m	53点	5.80m	33点	3.80m	13点	1.80m
92点	9.70m	72点	7.70m	52点	5.70m	32点	3.70m	12点	1.70m
91点	9.60m	71点	7.60m	51点	5.60m	31点	3.60m	11点	1.60m
90点	9.50m	70点	7.50m	50点	5.50m	30点	3.50m	10点	1.50m
89点	9.40m	69点	7.40m	49点	5.40m	29点	3.40m	9点	1.40m
88点	9.30m	68点	7.30m	48点	5.30m	28点	3.30m	8点	1.30m
87点	9.20m	67点	7.20m	47点	5.20m	27点	3.20m	7点	1.20m
86点	9.10m	66点	7.10m	46点	5.10m	26点	3.10m	6点	1.10m
85点	9.00m	65点	7.00m	45点	5.00m	25点	3.00m	5点	1.00m
84点	8.90m	64点	6.90m	44点	4.90m	24点	2.90m	4点	0.90m
83点	8.80m	63点	6.80m	43点	4.80m	23点	2.80m	3点	0.80m
82点	8.70m	62点	6.70m	42点	4.70m	22点	2.70m	2点	0.70m
81点	8.60m	61点	6.60m	41点	4.60m	21点	2.60m	1点	0.60m
80点	8.50m	60点	6.50m	40点	4.50m	20点	2.50m	0点	0.50m～

# 3. バレーボール 女性 《一覽》

100点	～ 10.00m	女性：両脚3回跳							
99点	9.90m	79点	7.90m	59点	5.90m	39点	3.90m	19点	1.90m
98点	9.80m	78点	7.80m	58点	5.80m	38点	3.80m	18点	1.80m
97点	9.70m	77点	7.70m	57点	5.70m	37点	3.70m	17点	1.70m
96点	9.60m	76点	7.60m	56点	5.60m	36点	3.60m	16点	1.60m
95点	9.50m	75点	7.50m	55点	5.50m	35点	3.50m	15点	1.50m
94点	9.40m	74点	7.40m	54点	5.40m	34点	3.40m	14点	1.40m
93点	9.30m	73点	7.30m	53点	5.30m	33点	3.30m	13点	1.30m
92点	9.20m	72点	7.20m	52点	5.20m	32点	3.20m	12点	1.20m
91点	9.10m	71点	7.10m	51点	5.10m	31点	3.10m	11点	1.10m
90点	9.00m	70点	7.00m	50点	5.00m	30点	3.00m	10点	1.00m
89点	8.90m	69点	6.90m	49点	4.90m	29点	2.90m	9点	0.90m
88点	8.80m	68点	6.80m	48点	4.80m	28点	2.80m	8点	0.80m
87点	8.70m	67点	6.70m	47点	4.70m	27点	2.70m	7点	0.70m
86点	8.60m	66点	6.60m	46点	4.60m	26点	2.60m	6点	0.60m
85点	8.50m	65点	6.50m	45点	4.50m	25点	2.50m	5点	0.50m
84点	8.40m	64点	6.40m	44点	4.40m	24点	2.40m	4点	0.40m
83点	8.30m	63点	6.30m	43点	4.30m	23点	2.30m	3点	0.30m
82点	8.20m	62点	6.20m	42点	4.20m	22点	2.20m	2点	0.20m
81点	8.10m	61点	6.10m	41点	4.10m	21点	2.10m	1点	0.10m
80点	8.00m	60点	6.00m	40点	4.00m	20点	2.00m	0点	0m



# 3. バレーボール 女性 《一覧》

100点	～ 16.00m	女性：MB オーバーヘッドスロー（1kg）							
99点	15.90m	79点	13.90m	59点	11.90m	39点	9.90m	19点	7.90m
98点	15.80m	78点	13.80m	58点	11.80m	38点	9.80m	18点	7.80m
97点	15.70m	77点	13.70m	57点	11.70m	37点	9.70m	17点	7.70m
96点	15.60m	76点	13.60m	56点	11.60m	36点	9.60m	16点	7.60m
95点	15.50m	75点	13.50m	55点	11.50m	35点	9.50m	15点	7.50m
94点	15.40m	74点	13.40m	54点	11.40m	34点	9.40m	14点	7.40m
93点	15.30m	73点	13.30m	53点	11.30m	33点	9.30m	13点	7.30m
92点	15.20m	72点	13.20m	52点	11.20m	32点	9.20m	12点	7.20m
91点	15.10m	71点	13.10m	51点	11.10m	31点	9.10m	11点	7.10m
90点	15.00m	70点	13.00m	50点	11.00m	30点	9.00m	10点	7.00m
89点	14.90m	69点	12.90m	49点	10.90m	29点	8.90m	9点	6.90m
88点	14.80m	68点	12.80m	48点	10.80m	28点	8.80m	8点	6.80m
87点	14.70m	67点	12.70m	47点	10.70m	27点	8.70m	7点	6.70m
86点	14.60m	66点	12.60m	46点	10.60m	26点	8.60m	6点	6.60m
85点	14.50m	65点	12.50m	45点	10.50m	25点	8.50m	5点	6.50m
84点	14.40m	64点	12.40m	44点	10.40m	24点	8.40m	4点	6.40m
83点	14.30m	63点	12.30m	43点	10.30m	23点	8.30m	3点	6.30m
82点	14.20m	62点	12.20m	42点	10.20m	22点	8.20m	2点	6.20m
81点	14.10m	61点	12.10m	41点	10.10m	21点	8.10m	1点	6.10m
80点	14.00m	60点	12.00m	40点	10.00m	20点	8.00m	0点	6.00m～

# 3. バレーボール 女性 《一覧》

女性：MB バックスロー（3 kg）

100点	～ 15.00m								
99点	14.90m	79点	12.90m	59点	10.90m	39点	8.90m	19点	6.90m
98点	14.80m	78点	12.80m	58点	10.80m	38点	8.80m	18点	6.80m
97点	14.70m	77点	12.70m	57点	10.70m	37点	8.70m	17点	6.70m
96点	14.60m	76点	12.60m	56点	10.60m	36点	8.60m	16点	6.60m
95点	14.50m	75点	12.50m	55点	10.50m	35点	8.50m	15点	6.50m
94点	14.40m	74点	12.40m	54点	10.40m	34点	8.40m	14点	6.40m
93点	14.30m	73点	12.30m	53点	10.30m	33点	8.30m	13点	6.30m
92点	14.20m	72点	12.20m	52点	10.20m	32点	8.20m	12点	6.20m
91点	14.10m	71点	12.10m	51点	10.10m	31点	8.10m	11点	6.10m
90点	14.00m	70点	12.00m	50点	9.00m	30点	8.00m	10点	6.00m
89点	13.90m	69点	11.90m	49点	9.90m	29点	7.90m	9点	5.90m
88点	13.80m	68点	11.80m	48点	9.80m	28点	7.80m	8点	5.80m
87点	13.70m	67点	11.70m	47点	9.70m	27点	7.70m	7点	5.70m
86点	13.60m	66点	11.60m	46点	9.60m	26点	7.60m	6点	5.60m
85点	13.50m	65点	11.50m	45点	9.50m	25点	7.50m	5点	5.50m
84点	13.40m	64点	11.40m	44点	9.40m	24点	7.40m	4点	5.40m
83点	13.30m	63点	11.30m	43点	9.30m	23点	7.30m	3点	5.30m
82点	13.20m	62点	11.20m	42点	9.20m	22点	7.20m	2点	5.20m
81点	13.10m	61点	11.10m	41点	9.10m	21点	7.10m	1点	5.10m
80点	13.00m	60点	11.00m	40点	9.00m	20点	7.00m	0点	5.00m ~

# 3. バレーボール 女性 《一覧》

女性：MBフロントスロー（3kg）

100点	～ 14.00m								
99点	13.90m	79点	11.90m	59点	9.90m	39点	7.90m	19点	5.90m
98点	13.80m	78点	11.80m	58点	9.80m	38点	7.80m	18点	5.80m
97点	13.70m	77点	11.70m	57点	9.70m	37点	7.70m	17点	5.70m
96点	13.60m	76点	11.60m	56点	9.60m	36点	7.60m	16点	5.60m
95点	13.50m	75点	11.50m	55点	9.50m	35点	7.50m	15点	5.50m
94点	13.40m	74点	11.40m	54点	9.40m	34点	7.40m	14点	5.40m
93点	13.30m	73点	11.30m	53点	9.30m	33点	7.30m	13点	5.30m
92点	13.20m	72点	11.20m	52点	9.20m	32点	7.20m	12点	5.20m
91点	13.10m	71点	11.10m	51点	9.10m	31点	7.10m	11点	5.10m
90点	13.00m	70点	11.00m	50点	9.00m	30点	7.00m	10点	5.00m
89点	12.90m	69点	10.90m	49点	8.90m	29点	6.90m	9点	4.90m
88点	12.80m	68点	10.80m	48点	8.80m	28点	6.80m	8点	4.80m
87点	12.70m	67点	10.70m	47点	8.70m	27点	6.70m	7点	4.70m
86点	12.60m	66点	10.60m	46点	8.60m	26点	6.60m	6点	4.60m
85点	12.50m	65点	10.50m	45点	8.50m	25点	6.50m	5点	4.50m
84点	12.40m	64点	10.40m	44点	8.40m	24点	6.40m	4点	4.40m
83点	12.30m	63点	10.30m	43点	8.30m	23点	6.30m	3点	4.30m
82点	12.20m	62点	10.20m	42点	8.20m	22点	6.20m	2点	4.20m
81点	12.10m	61点	10.10m	41点	8.10m	21点	6.10m	1点	4.10m
80点	12.00m	60点	10.00m	40点	8.00m	20点	6.00m	0点	4.00m～

# 3. バレーボール 女性 《一覧》

女性：片脚ファンクショナルリーチ

100点	~ 58cm								
99点	57.80cm	79点	53.80cm	59点	49.80cm	39点	45.80cm	19点	41.80cm
98点	57.60cm	78点	53.60cm	58点	49.60cm	38点	45.60cm	18点	41.60cm
97点	57.40cm	77点	53.40cm	57点	49.40cm	37点	45.40cm	17点	41.40cm
96点	57.20cm	76点	53.20cm	56点	49.20cm	36点	45.20cm	16点	41.20cm
95点	57.00cm	75点	53.00cm	55点	49.00cm	35点	45.00cm	15点	41.00cm
94点	56.80cm	74点	52.80cm	54点	48.80cm	34点	44.80cm	14点	40.80cm
93点	56.60cm	73点	52.60cm	53点	48.60cm	33点	44.60cm	13点	40.60cm
92点	56.40cm	72点	52.40cm	52点	48.40cm	32点	44.40cm	12点	40.40cm
91点	56.20cm	71点	52.20cm	51点	48.20cm	31点	44.20cm	11点	40.20cm
90点	56.00cm	70点	52.00cm	50点	48.00cm	30点	44.00cm	10点	40.00cm
89点	55.80cm	69点	51.80cm	49点	47.80cm	29点	43.80cm	9点	39.80cm
88点	55.60cm	68点	51.60cm	48点	47.60cm	28点	43.60cm	8点	39.60cm
87点	55.40cm	67点	51.40cm	47点	47.40cm	27点	43.40cm	7点	39.40cm
86点	55.20cm	66点	51.20cm	46点	47.20cm	26点	43.20cm	6点	39.20cm
85点	55.00cm	65点	51.00cm	45点	47.00cm	25点	43.00cm	5点	39.00cm
84点	54.80cm	64点	50.80cm	44点	46.80cm	24点	42.80cm	4点	38.80cm
83点	54.60cm	63点	50.60cm	43点	46.60cm	23点	42.60cm	3点	38.60cm
82点	54.40cm	62点	50.40cm	42点	46.40cm	22点	42.40cm	2点	38.40cm
81点	54.20cm	61点	50.20cm	41点	46.20cm	21点	42.20cm	1点	38.20cm
80点	54.00cm	60点	50.00cm	40点	46.00cm	20点	42.00cm	0点	38cm ~

# 3. バレーボール 女性 《一覽》

100点	～ 1,800m	女性：YO-YO Test ( R1 )							
99点	1,780m	79点	1,380m	59点	980m	39点	580m	19点	180m
98点	1,760m	78点	1,360m	58点	960m	38点	560m	18点	160m
97点	1,740m	77点	1,340m	57点	940m	37点	540m	17点	140m
96点	1,720m	76点	1,320m	56点	920m	36点	520m	16点	120m
95点	1,700m	75点	1,300m	55点	900m	35点	500m	15点	100m
94点	1,680m	74点	1,280m	54点	880m	34点	480m	14点	80m
93点	1,660m	73点	1,260m	53点	860m	33点	460m	13点	60m
92点	1,640m	72点	1,240m	52点	840m	32点	440m	12点	40m
91点	1,620m	71点	1,220m	51点	820m	31点	420m	11点	20m
90点	1,600m	70点	1,200m	50点	800m	30点	400m	10点	0m
89点	1,580m	69点	1,180m	49点	780m	29点	380m	9点	—
88点	1,560m	68点	1,160m	48点	760m	28点	360m	8点	—
87点	1,540m	67点	1,140m	47点	740m	27点	340m	7点	—
86点	1,520m	66点	1,120m	46点	720m	26点	320m	6点	—
85点	1,500m	65点	1,100m	45点	700m	25点	300m	5点	—
84点	1,480m	64点	1,080m	44点	680m	24点	280m	4点	—
83点	1,460m	63点	1,060m	43点	660m	23点	260m	3点	—
82点	1,440m	62点	1,040m	42点	640m	22点	240m	2点	—
81点	1,420m	61点	1,020m	41点	620m	21点	220m	1点	—
80点	1,400m	60点	1,000m	40点	600m	20点	200m	0点	—

# 3. バレーボール 女性 《一覧》

100点	～ 50回	女性：30秒シットアップ							
99点	—	79点	—	59点	—	39点	—	19点	—
98点	49回	78点	39回	58点	29回	38点	19回	18点	9回
97点	—	77点	—	57点	—	37点	—	17点	—
96点	48回	76点	38回	56点	28回	36点	18回	16点	8回
95点	—	75点	—	55点	—	35点	—	15点	—
94点	47回	74点	37回	54点	27回	34点	17回	14点	7回
93点	—	73点	—	53点	—	33点	—	13点	—
92点	46回	72点	36回	52点	26回	32点	16回	12点	6回
91点	—	71点	—	51点	—	31点	—	11点	—
90点	45回	70点	35回	50点	25回	30点	15回	10点	5回
89点	—	69点	—	49点	—	29点	—	9点	—
88点	44回	68点	34回	48点	24回	28点	14回	8点	4回
87点	—	67点	—	47点	—	27点	—	7点	—
86点	43回	66点	33回	46点	23回	26点	13回	6点	3回
85点	—	65点	—	45点	—	25点	—	5点	—
84点	42回	64点	32回	44点	22回	24点	12回	4点	2回
83点	—	63点	—	43点	—	23点	—	3点	—
82点	41回	62点	31回	42点	21回	22点	11回	2点	1回
81点	—	61点	—	41点	—	21点	—	1点	—
80点	40回	60点	30回	40点	20回	20点	10回	0点	0回

# プレゼント

最高の笑顔と共にお会いできる日を心から楽しみにしております

## GALLERY



<https://ko-cg.com/gallery/>

## Volleyball



<https://ko-cg.com/ceo/volleyball/>





**KCG** Komuro Consulting Group  
Our Tagline : The Insatiable Quest for Special "ONE"

Thanks for Your Mighty Smile.  
Live, Love, Laugh and be Happy !

今日も幸せが感じられ素敵な夢を見られる夜をお過ごしください



**アントレプレナーとイノベーターが  
いつの時代も新たな世界や未来の創り手となる**

**- Discover The "NEXT" Generation of Talent -**

**Masashi KOMURO**

<https://ko-cg.com/ceo/>