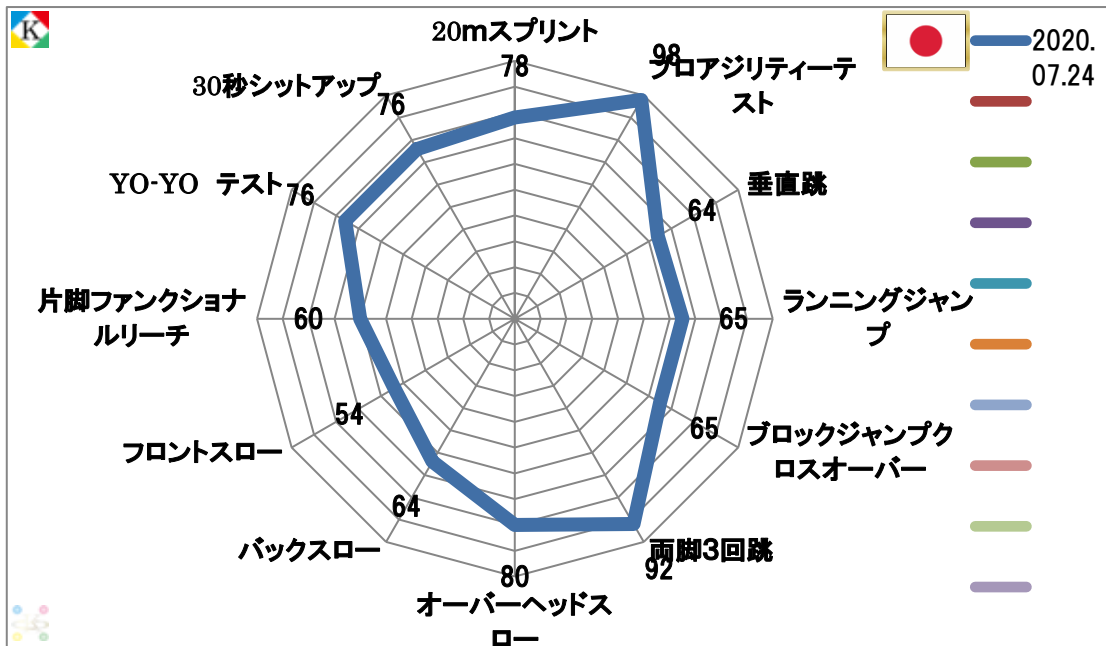


2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 レーダーチャート

氏名 ■■■■ 身長 191.0 cm 体重 83.6 kg BMI 22.9 FAT 13.9 LBM 72.0 ポジション OH 2020.07.24 作成

Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		垂直跳		ランニングジャンプ		ブロックジャンプ ロスオーバー		両脚3回跳		オーバーヘッドスロー		バックスロー		フロントスロー		片脚ファンクショナルリーチ		YO-YO テスト		30秒シットアップ		総得点 Allpts	総順位 Rank
			記録 sec	得点 pts	記録 sec	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	指数 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 回	得点 pts		
2020.07.24	1	■■■■	2.82	78	4.22	98	74.00	64	85	65	75	65	10.20	92	14.05	80	16.40	64	14.45	54	50.0	60	760	76	38	76	872	2



◆【機能面】コメント

記録が伸びている項目は更に強化や改善し、記録が伸びていない項目は原因を追究し改善に努めましょう。理想は大きくて綺麗な円形グラフになることです。他人との比較ではなく自己の能力改善を心がけましょう。

◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長(CM)	191.0				
体重(KG)	83.60				
BMI	22.9				
体脂肪率	13.9				
除脂肪体重	72.0				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					備考
立位体前屈	6.5					
開脚	181.0					
開脚-身長	-10.0					
バッククラッチ(右左)	-2.0	6.0				
片脚FR(右左)	95.0	95.0				
片脚FR指数(%)	49.7	49.7				

- ※ %FAT (体脂肪率) は 13.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB男子:中学生】とする
- ※ LBM : Lean Body Mass (除脂肪体重) は増加傾向が望ましい

バレーボール指数

142

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

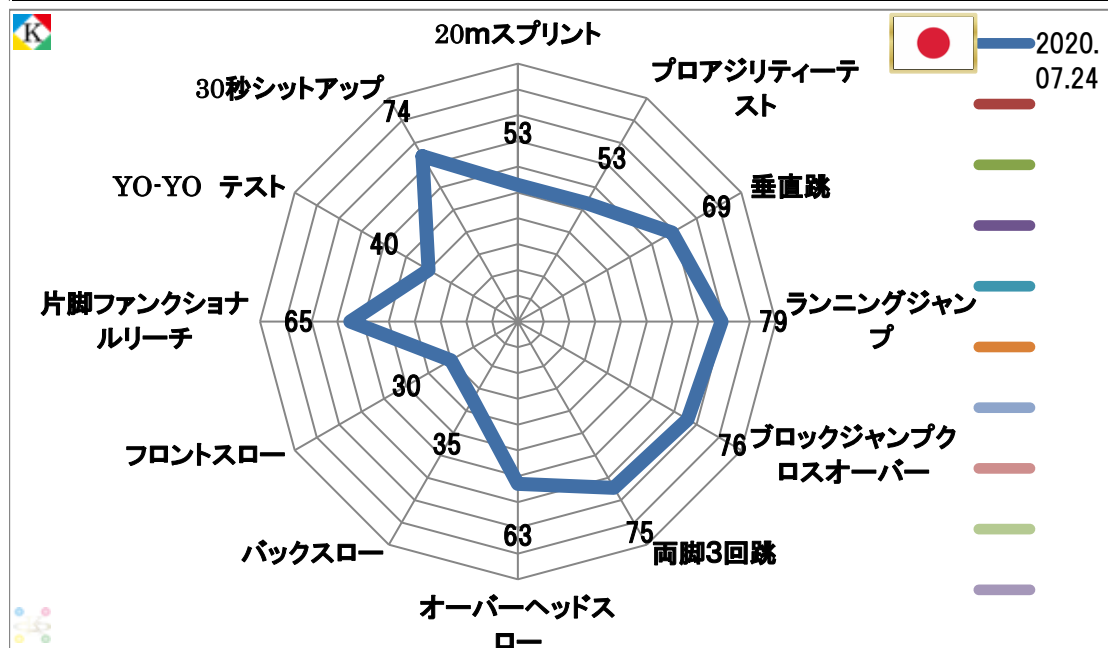
『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 レーダーチャート

氏名 ■■■■ 身長 173.2 cm 体重 66.9 kg BMI 22.3 FAT 17.7 LBM 55.1 ポジション S 2020.07.24 作成

Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		垂直跳		ランニングジャンプ		ブロックジャンプ ロスオーバー		両脚3回跳		オーバーヘッドスロー		バックスロー		フロントスロー		片脚ファンクショナルリーチ		YO-YO テスト		30秒シットアップ		総得点 Allpts	総順位 Rank
			記録 sec	得点 pts	記録 sec	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	指数 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 回	得点 pts		
2020.07.24	2	■■■■	3.07	53	4.67	53	79.00	69	99	79	86	76	8.45	75	12.35	63	13.55	35	12.00	30	51.0	65	400	40	37	74	712	5



◆【機能面】コメント

記録が伸びている項目は更に強化や改善し、記録が伸びていない項目は原因を追究し改善に努めましょう。理想は大きくて綺麗な円形グラフになることです。他人との比較ではなく自己の能力改善を心がけましょう。

◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長(CM)	173.2				
体重(KG)	66.90				
BMI	22.3				
体脂肪率	17.7				
除脂肪体重	55.1				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					備考
立位体前屈	0.0					
開脚	176.0					
開脚-身長	2.8					
バッククラッチ(右左)	7.0	-3.0				
片脚FR(右左)	88.0	86.0				
片脚FR指数(%)	50.8	49.7				

- ※ %FAT (体脂肪率) は 13.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB男子:中学生】とする
- ※ LBM : Lean Body Mass (除脂肪体重) は増加傾向が望ましい

バレーボール指数

110

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

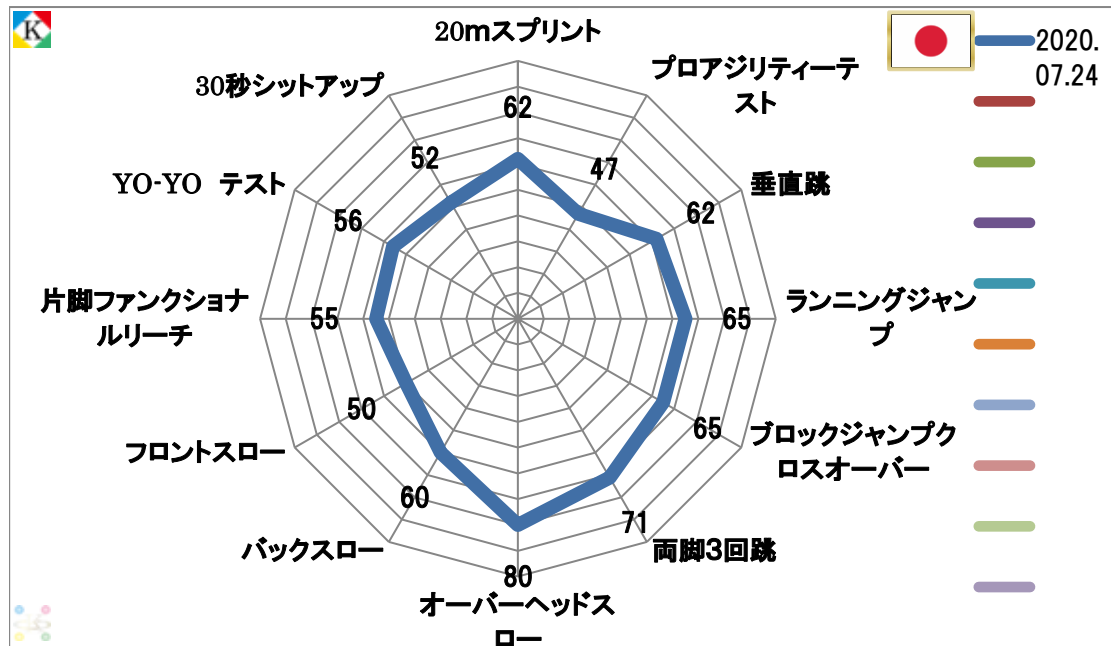
『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 レーダーチャート

氏名 ■■■■ 身長 189.1 cm 体重 83.5 kg BMI 23.4 FAT 15.0 LBM 71.0 ポジション OH/MB 2020.07.24 作成

Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		垂直跳		ランニングジャンプ		ブロックジャンプ ロスオーバー		両脚3回跳		オーバーヘッドスロー		バックスロー		フロントスロー		片脚ファンクショナルリーチ		YO-YO テスト		30秒シットアップ		総得点 Allpts	総順位 Rank
			記録 sec	得点 pts	記録 sec	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	指数 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 回	得点 pts		
2020.07.24	3	■■■■	2.98	62	4.73	47	72.50	62	85	65	76	65	8.12	71	14.05	80	16.00	60	14.05	50	49.0	55	560	56	26	52	725	4



◆【機能面】コメント

記録が伸びている項目は更に強化や改善し、記録が伸びていない項目は原因を追究し改善に努めましょう。理想は大きくて綺麗な円形グラフになることです。他人との比較ではなく自己の能力改善を心がけましょう。

◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長(CM)	189.1				
体重(KG)	83.50				
BMI	23.4				
体脂肪率	15.0				
除脂肪体重	71.0				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					備考
立位体前屈	18.0					
開脚	171.0					
開脚-身長	-18.1					
バッククラッチ(右左)	15.0   9.0					
片脚FR(右左)	93.0   93.0					
片脚FR指数(%)	49.2   49.2					

- ※ %FAT (体脂肪率) は 13.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB男子:中学生】とする
- ※ LBM : Lean Body Mass (除脂肪体重) は増加傾向が望ましい

バレーボール指数

114

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

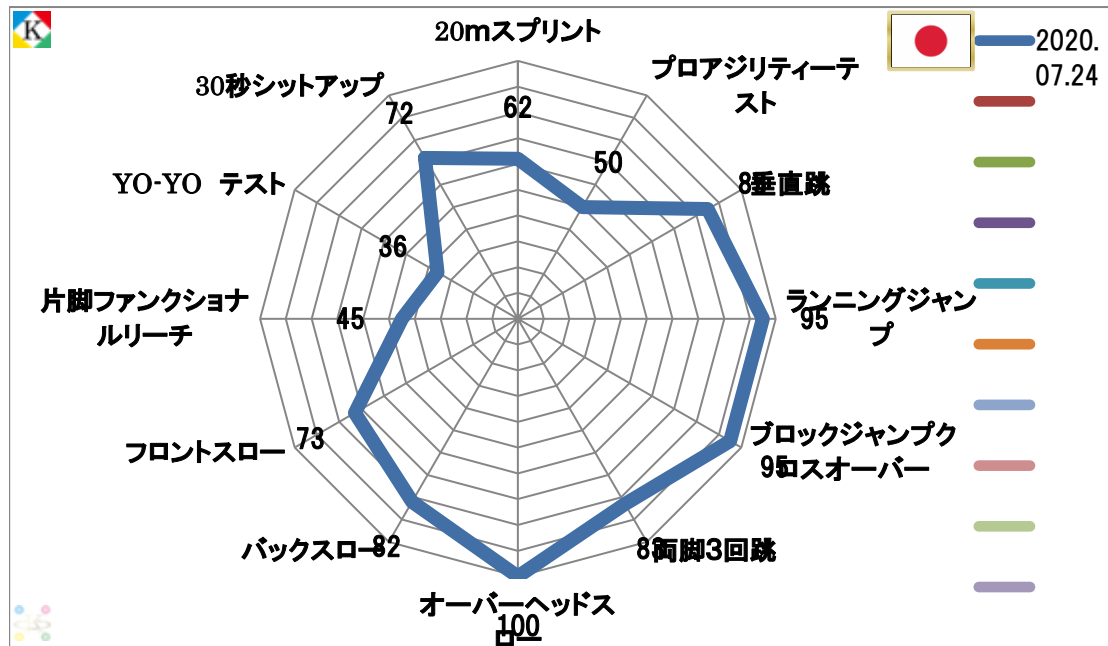
『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

# 2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 レーダーチャート

氏名 ■■■■ 身長 202.0 cm 体重 102.0 kg BMI 25.0 FAT 14.4 LBM 87.3 ポジション WS/OP 2020.07.24 作成

Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		垂直跳		ランニングジャンプ		ブロックジャンプ ロスオーバー		両脚3回跳		オーバーヘッドスロー		バックスロー		フロントスロー		片脚ファンクショナルリーチ		YO-YO テスト		30秒シットアップ		総得点 Allpts	総順位 Rank
			記録 sec	得点 pts	記録 sec	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	指数 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 回	得点 pts		
2020.07.24	4	■■■■	2.98	62	4.70	50	95.00	85	115	95	105	95	9.30	83	16.05	100	18.20	82	16.35	73	47.0	45	360	36	36	72	878	1



### ◆【機能面】コメント

記録が伸びている項目は更に強化や改善し、記録が伸びていない項目は原因を追究し改善に努めましょう。理想は大きくて綺麗な円形グラフになることです。他人との比較ではなく自己の能力改善を心がけましょう。

### ◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長 (CM)	202.0				
体重 (KG)	102.00				
BMI	25.0				
体脂肪率	14.4				
除脂肪体重	87.3				

### ◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24				備考
立位体前屈	17.0				
開脚	186.0				
開脚-身長	-16.0				
バッククラッチ (右左)	8.0   0.0				
片脚FR (右左)	91.0   95.0				
片脚FR指数 (%)	45.0   47.0				

- ※ %FAT (体脂肪率) は 13.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB男子:中学生】とする
- ※ LBM : Lean Body Mass (除脂肪体重) は増加傾向が望ましい

バレーボール指数

170

### ◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

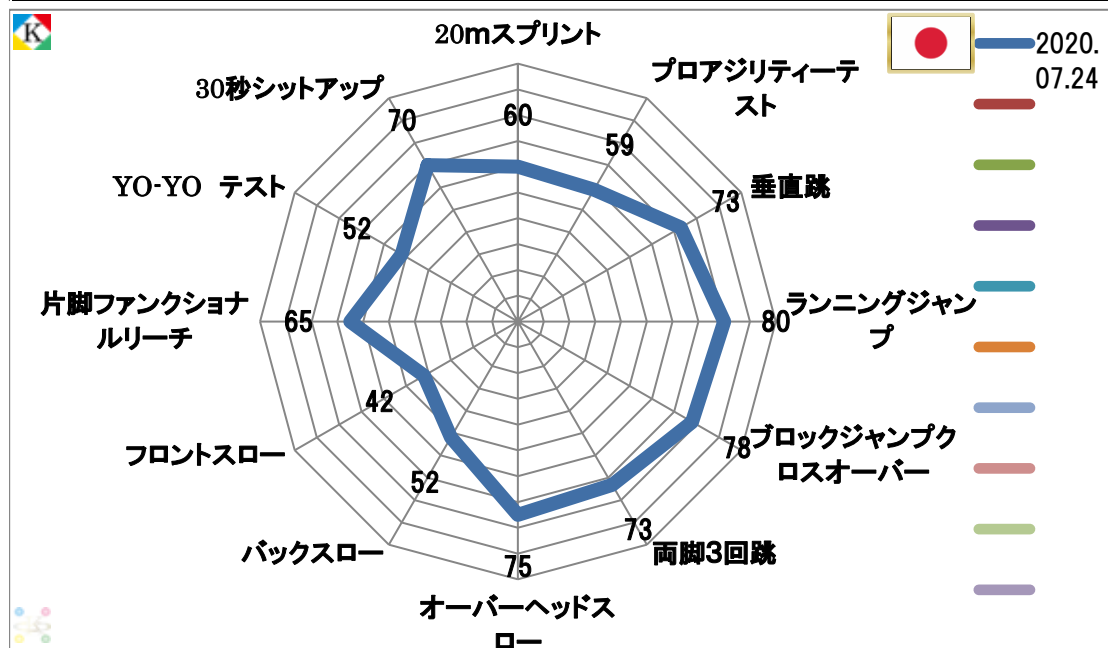
『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

# 2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 レーダーチャート

氏名 ■■■■ 身長 197.2 cm 体重 78.8 kg BMI 20.3 FAT 14.4 LBM 67.4 ポジション WS 2020.07.24 作成

## Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		垂直跳		ランニングジャンプ		ブロックジャンプ ロスオーバー		両脚3回跳		オーバーヘッドスロー		バックスロー		フロントスロー		片脚ファンクショナルリーチ		YO-YO テスト		30秒シットアップ		総得点 Allpts	総順位 Rank
			記録 sec	得点 pts	記録 sec	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 回	得点 pts		
2020.07.24	5	■■■■	3.00	60	4.61	59	83.00	73	100	80	88	78	8.32	73	13.55	75	15.20	52	13.25	42	51.0	65	520	52	35	70	779	3



### ◆【機能面】コメント

記録が伸びている項目は更に強化や改善し、記録が伸びていない項目は原因を追究し改善に努めましょう。理想は大きくて綺麗な円形グラフになることです。他人との比較ではなく自己の能力改善を心がけましょう。

### ◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長(CM)	197.2				
体重(KG)	78.80				
BMI	20.3				
体脂肪率	14.4				
除脂肪体重	67.4				

### ◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					備考
立位体前屈	18.0					
開脚	166.0					
開脚-身長	-31.2					
バッククラッチ(右左)	0.0	-6.0				
片脚FR(右左)	100.0	101.0				
片脚FR指数(%)	50.7	51.2				

- ※ %FAT (体脂肪率) は 13.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB男子:中学生】とする
- ※ LBM : Lean Body Mass (除脂肪体重) は増加傾向が望ましい

バレーボール指数

136

### ◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。