

2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録値



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			最高値	最低値	平均値	中央値		
形態	身長		cm	202.0	173.2	190.5	191.0	
	体重		kg	102.00	66.90	82.96	83.50	
	上腕背部皮脂厚		mm	13.0	7.0	9.1	8.5	
	肩甲骨下角皮脂厚		mm	8.5	7.0	7.6	7.5	
	体脂肪率		%	17.7	13.9	15.1	14.4	
	除脂肪体重		kg	87.3	55.1	70.6	71.0	
	BMI ( : Body Mass Index)		kg/m*m	25.0	20.3	22.8	22.9	
	指高	片手	cm	253.0	226.0	236.3	235.0	
両手		cm	252.0	223.0	234.2	232.0		
スピード	20mスプリント		sec	2.82	3.07	2.97	2.98	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	4.22	4.73	4.59	4.67	
	9m3往復		sec	10.80	11.95	11.42	11.55	
	T-Test		sec	8.74	9.65	9.08	9.02	
パワー	下肢	垂直跳		cm	330	305	317	315
			ジャンプ高	cm	95	73	81	79
		ランニングジャンプ		cm	350	320	333	332
			ジャンプ高	cm	115	85	97	99
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	339	312	323	322
			ジャンプ高	cm	104	72	86	89
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	340	310	323	320
			ジャンプ高	cm	105	75	87	88
		ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	338	310	321	320
	ジャンプ高		cm	103	72	85	84	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	340	308	321	318	
		ジャンプ高	cm	105	73	85	86	
	上肢	立ち幅跳		m	3.02	2.70	2.84	2.82
		両脚3回跳		m	10.20	8.12	8.88	8.45
		立ち3段跳		m	9.61	8.19	8.78	8.70
オーバーヘッドスロー		m	16.05	12.35	14.01	14.05		
バックスロー		m	18.20	13.55	15.87	16.00		
フロントスロー		m	16.35	12.00	14.02	14.05		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	15.0	-2.0	5.6	7.0
			左上	cm	9.0	-6.0	1.2	0.0
	股関節	開脚		cm	186.0	166.0	176.0	176.0
		立位体前屈		cm	18.0	0.0	11.9	17.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	100.0	88.0	93.4	93.0
左手			cm	101.0	86.0	94.0	95.0	
持久力	全身	YO-YO テスト		m	760	360	520	520
	筋	30秒シットアップ		回	38	26	34	36
筋力	握力(右)		kg	59.3	42.5	53.1	56.0	
	握力(左)		kg	58.2	42.8	51.7	55.7	
ボールスピード	ジャンプサーブ		km	108.0	85.5	100.0	101.5	
バレーボール指数				170	110	134	136	

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			最高得点	最低得点	平均得点	中央得点		
スピード	20mスプリント		sec	78	53	63	62	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	98	47	61	53	
パワー	下肢	垂直跳	cm	85	62	71	69	
		ランニングジャンプ	cm	95	65	77	79	
		両脚3回跳	m	92	71	79	75	
	上肢	オーバーヘッドスロー		m	100	63	80	80
持久力	全身	YO-YO テスト		m	76	36	52	52
	筋	30秒シットアップ		回	76	52	69	72
総得点(800点満点)			All pts	629	495	551	542	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録者



2020年7月24日 【対象人数：5人】

The Volleyball for "YOU"

			最高値記録者	最低値記録者	
形態	身長		cm 4 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
	体重		kg 4 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
	上腕背部皮脂厚		mm 2 ■■ ■■	1 ■■ ■■	
	肩甲骨下角皮脂厚		mm 2 ■■ ■■	4 ■■ ■■	
	体脂肪率		% 2 ■■ ■■	1 ■■ ■■	
	除脂肪体重		kg 4 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
	BMI (:Body Mass Index)		kg/m*m 4 ■■ ■■	5 ■■ ■■	
	指高	片手	cm 1 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
両手		cm 1 ■■ ■■	2 ■■ ■■		
スピード	20mスプリント		sec 1 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec 1 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
	9m3往復		sec 2 ■■ ■■	4 ■■ ■■	
	T-Test		sec 1 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
パワー	下肢	垂直跳	cm 4 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
			ジャンプ高	cm 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■
		ランニングジャンプ	cm 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
			ジャンプ高	cm 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
			ジャンプ高	cm 4 ■■ ■■	1 ■■ ■■
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
			ジャンプ高	cm 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■
		ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm 4 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
			ジャンプ高	cm 4 ■■ ■■	1 ■■ ■■
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■		
		ジャンプ高	cm 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
	上肢	立ち幅跳		m 1 ■■ ■■	2 ■■ ■■
		両脚3回跳		m 1 ■■ ■■	3 ■■ ■■
		立ち3段跳		m 1 ■■ ■■	2 ■■ ■■
オーバーヘッドスロー		m 4 ■■ ■■	2 ■■ ■■		
バックスロー		m 4 ■■ ■■	2 ■■ ■■		
フロントスロー		m 4 ■■ ■■	2 ■■ ■■		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm 3 ■■ ■■	1 ■■ ■■
			左上	cm 3 ■■ ■■	5 ■■ ■■
	股関節	開脚		cm 4 ■■ ■■	5 ■■ ■■
		立位体前屈		cm 3 ■■ ■■	2 ■■ ■■
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm 5 ■■ ■■	2 ■■ ■■
左手			cm 5 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
持久力	全身	YO-YO テスト		m 1 ■■ ■■	4 ■■ ■■
	筋	30秒シットアップ		回 1 ■■ ■■	3 ■■ ■■
筋力	握力(右)		kg 1 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
	握力(左)		kg 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
ボールスピード	ジャンプサーブ		km 1 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
バレーボール指数			4 ■■ ■■	2 ■■ ■■	

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			最高得点記録者	最低得点記録者	
スピード	20mスプリント		sec 1 ■■ ■■	2 ■■ ■■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec 1 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
パワー	下肢	垂直跳	cm 4 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
		ランニングジャンプ	cm 4 ■■ ■■	1 ■■ ■■	
		両脚3回跳	m 1 ■■ ■■	3 ■■ ■■	
	上肢	オーバーヘッドスロー		m 4 ■■ ■■	2 ■■ ■■
持久力	全身	YO-YO テスト		m 1 ■■ ■■	4 ■■ ■■
	筋	30秒シットアップ		回 1 ■■ ■■	3 ■■ ■■
総得点(800点満点)			All pts 1 ■■ ■■	3 ■■ ■■	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録値



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			最高値	最低値	平均値	中央値		
形態	身長	cm	202.0	173.2	190.5	191.0		
	体重	kg	102.00	66.90	82.96	83.50		
	上腕背部皮脂厚	mm	13.0	7.0	9.1	8.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	8.5	7.0	7.6	7.5		
	体脂肪率	%	17.7	13.9	15.1	14.4		
	除脂肪体重	kg	87.3	55.1	70.6	71.0		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m <sup>2</sup>	25.0	20.3	22.8	22.9		
	指高	片手 両手	cm	253.0 252.0	226.0 223.0	236.3 234.2	235.0 232.0	
スピード	20mスプリント	sec	2.82	3.07	2.97	2.98		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.22	4.73	4.59	4.67		
	9m3往復	sec	10.80	11.95	11.42	11.55		
	T-Test	sec	8.74	9.65	9.08	9.02		
パワー	下肢	垂直跳	cm	330	305	317	315	
		ジャンプ高	cm	95	73	81	79	
		ランニングジャンプ	cm	350	320	333	332	
		ジャンプ高	cm	115	85	97	99	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	339	312	323	322	
		ジャンプ高	cm	104	72	86	89	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	340	310	323	320	
		ジャンプ高	cm	105	75	87	88	
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	338	310	321	320	
		ジャンプ高	cm	103	72	85	84	
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	340	308	321	318	
		ジャンプ高	cm	105	73	85	86	
		立ち幅跳	m	3.02	2.70	2.84	2.82	
		両脚3回跳	m	10.20	8.12	8.88	8.45	
立ち3段跳	m	9.61	8.19	8.78	8.70			
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上 左上	cm	15.0 9.0	-2.0 -6.0	5.6 1.2	7.0 0.0
		股関節	開脚 立位体前屈	cm	186.0 18.0	166.0 0.0	176.0 11.9	176.0 17.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手 左手	cm	100.0 101.0	88.0 86.0	93.4 94.0	93.0 95.0
持久力	全身	YO-YO テスト	m	760	360	520	520	
	筋	30秒シットアップ	回	38	26	34	36	
筋力	握力(右)	kg	59.3	42.5	53.1	56.0		
	握力(左)	kg	58.2	42.8	51.7	55.7		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	108.0	85.5	100.0	101.5		
バレーボール指数			170	110	134	136		

※記録値が同じ値の場合には1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			最高得点	最低得点	平均得点	中央得点	
スピード	20mスプリント	sec	78	53	63	62	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	98	47	61	53	
	垂直跳	cm	85	62	71	69	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	95	65	77	79
		ブロックジャンプクロスオーバー	cm	95	65	76	76
		両脚3回跳	m	92	71	79	75
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	100	63	80	80
		バックスロー	m	82	35	59	60
		フロントスロー	m	73	30	50	50
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	45	58	60
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	36	52	52
	筋	30秒シットアップ	回	76	52	69	72
総得点(1200点満点)		All pts	878	712	793	779	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録者



2020年7月24日 【対象人数：5人】

The Volleyball for "YOU"

				最高値記録者		最低値記録者		
形態	身長		cm	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
	体重		kg	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
	上腕背部皮脂厚		mm	2	■ ■ ■	1	■ ■ ■	
	肩甲骨下角皮脂厚		mm	2	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
	体脂肪率		%	2	■ ■ ■	1	■ ■ ■	
	除脂肪体重		kg	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
	BMI (:Body Mass Index)		kg/m <sup>2</sup>	4	■ ■ ■	5	■ ■ ■	
	指高	片手	cm	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
両手		cm	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■		
スピード	20mスプリント		sec	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	1	■ ■ ■	3	■ ■ ■	
	9m3往復		sec	2	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
	T-Test		sec	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
パワー	下肢	垂直跳		cm	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■
		ランニングジャンプ		cm	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	4	■ ■ ■	1	■ ■ ■
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
		ジャンプ高	cm	4	■ ■ ■	1	■ ■ ■	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■	
		ジャンプ高	cm	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■	
	上肢	立ち幅跳		m	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■
		両脚3回跳		m	1	■ ■ ■	3	■ ■ ■
		立ち3段跳		m	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■
オーバーヘッドスロー			m	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
バックスロー			m	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
	フロントスロー		m	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	3	■ ■ ■	1	■ ■ ■
			左上	cm	3	■ ■ ■	5	■ ■ ■
	股関節	開脚		cm	4	■ ■ ■	5	■ ■ ■
		立位体前屈		cm	3	■ ■ ■	2	■ ■ ■
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5	■ ■ ■	2	■ ■ ■
		左手	cm	5	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■	
	筋	30秒シットアップ	回	1	■ ■ ■	3	■ ■ ■	
筋力	握力(右)		kg	1	■ ■ ■	3	■ ■ ■	
	握力(左)		kg	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■	
ボールスピード	ジャンプサーブ		km	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
バレーボール指数				4	■ ■ ■	2	■ ■ ■	

※記録者が同じ値の場合には1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

				最高得点記録者		最低得点記録者	
スピード	20mスプリント		sec	1	■ ■ ■	2	■ ■ ■
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	1	■ ■ ■	3	■ ■ ■
	垂直跳		cm	4	■ ■ ■	3	■ ■ ■
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	4	■ ■ ■	1	■ ■ ■
		ブロックジャンプクロスオーバー	cm	4	■ ■ ■	1	■ ■ ■
		両脚3回跳	m	1	■ ■ ■	3	■ ■ ■
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■
		バックスロー	m	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■
	フロントスロー	m	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■	
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	2	■ ■ ■	4	■ ■ ■
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1	■ ■ ■	4	■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ	回	1	■ ■ ■	3	■ ■ ■
総得点(1200点満点)			All pts	4	■ ■ ■	2	■ ■ ■

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録値



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			最高値	最低値	平均値	中央値		
形態	身長	cm	202.0	173.2	190.5	191.0		
	体重	kg	102.00	66.90	82.96	83.50		
	上腕背部皮脂肪厚	mm	13.0	7.0	9.1	8.5		
	肩甲骨下角皮脂肪厚	mm	8.5	7.0	7.6	7.5		
	体脂肪率	%	17.7	13.9	15.1	14.4		
	除脂肪体重	kg	87.3	55.1	70.6	71.0		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m <sup>2</sup>	25.0	20.3	22.8	22.9		
	指高	片手 両手	cm cm	253.0 252.0	226.0 223.0	236.3 234.2	235.0 232.0	
スピード	20mスプリント	sec	2.82	3.07	2.97	2.98		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.22	4.73	4.59	4.67		
	9m3往復	sec	10.80	11.95	11.42	11.55		
	T-Test	sec	8.74	9.65	9.08	9.02		
パワー	下肢	垂直跳	cm	330	305	317	315	
		ジャンプ高	cm	95	73	81	79	
		ランニングジャンプ	cm	350	320	333	332	
		ジャンプ高	cm	115	85	97	99	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	339	312	323	322	
		ジャンプ高	cm	104	72	86	89	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	340	310	323	320	
		ジャンプ高	cm	105	75	87	88	
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	338	310	321	320	
		ジャンプ高	cm	103	72	85	84	
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	340	308	321	318	
		ジャンプ高	cm	105	73	85	86	
		立ち幅跳	m	3.02	2.70	2.84	2.82	
両脚3回跳	m	10.20	8.12	8.88	8.45			
立ち3段跳	m	9.61	8.19	8.78	8.70			
オーバーヘッドスロー	m	16.05	12.35	14.01	14.05			
バックスロー	m	18.20	13.55	15.87	16.00			
フロントスロー	m	16.35	12.00	14.02	14.05			
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上 左上	cm cm	15.0 9.0	-2.0 -6.0	5.6 1.2	7.0 0.0
		股関節	開脚	cm	186.0	166.0	176.0	176.0
	立位体前屈		cm	18.0	0.0	11.9	17.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	100.0	88.0	93.4	93.0
左手			cm	101.0	86.0	94.0	95.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	760	360	520	520	
	筋	30秒シットアップ	回	38	26	34	36	
筋力	握力(右)	kg	59.3	42.5	53.1	56.0		
	握力(左)	kg	58.2	42.8	51.7	55.7		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	108.0	85.5	100.0	101.5		
バレーボール指数			170	110	134	136		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			最高得点	最低得点	平均得点	中央得点	
スピード	20mスプリント	sec	78	53	63	62	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	98	47	61	53	
パワー	下肢	垂直跳	cm	85	62	71	69
		ランニングジャンプ	cm	95	65	77	79
	上肢	両脚3回跳	m	92	71	79	75
		オーバーヘッドスロー	m	100	63	80	80
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	36	52	52
	筋	30秒シットアップ	回	76	52	69	72
総得点(800点満点)		All pts	629	495	551	542	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録者



2020年7月24日 【対象人数：5人】

"OPEN" to All Volleyball Players

				最高値記録者	最低値記録者	
形態	身長	cm	4	2	2	
	体重	kg	4	2	2	
	上腕背部皮脂厚	mm	2	1	1	
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	2	4	4	
	体脂肪率	%	2	1	1	
	除脂肪体重	kg	4	2	2	
	BMI (:Body Mass Index)	kg/m <sup>2</sup>	4	5	5	
	指高	片手	cm	1	2	2
両手		cm	1	2	2	
スピード	20mスプリント	sec	1	2	2	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	1	3	3	
	9m3往復	sec	2	4	4	
	T-Test	sec	1	2	2	
パワー	下肢	垂直跳		cm	4	2
			ジャンプ高	cm	4	3
		ランニングジャンプ		cm	4	3
			ジャンプ高	cm	4	3
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	4	3
			ジャンプ高	cm	4	1
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	4	3
			ジャンプ高	cm	4	3
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	4	2	
		ジャンプ高	cm	4	1	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	4	3	
		ジャンプ高	cm	4	3	
	上肢	立ち幅跳	m	1	2	
両脚3回跳		m	1	3		
立ち3段跳		m	1	2		
オーバーヘッドスロー		m	4	2		
バックスロー		m	4	2		
フロントスロー	m	4	2			
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上	cm	3	1
		左上	cm	3	5	
	股関節	開脚		cm	4	5
		立位体前屈		cm	3	他1人
動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5	2	
		左手	cm	5	2	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1	4	
	筋	30秒シットアップ	回	1	3	
筋力	握力(右)	kg	1	3		
	握力(左)	kg	4	3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	1	2		
バレーボール指数			4	2		

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

				最高得点記録者	最低得点記録者
スピード	20mスプリント	sec	1	2	2
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	1	3	3
パワー	下肢	垂直跳	cm	4	3
		ランニングジャンプ	cm	4	1
		両脚3回跳	m	1	3
上肢	オーバーヘッドスロー	m	4	2	
	全身	YO-YO テスト	m	1	4
持久力	筋	30秒シットアップ	回	1	3
	総得点(800点満点)	All pts	1	3	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録値



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			最高値	最低値	平均値	中央値		
形態	身長	cm	202.0	173.2	190.5	191.0		
	体重	kg	102.00	66.90	82.96	83.50		
	上腕背部皮脂厚	mm	13.0	7.0	9.1	8.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	8.5	7.0	7.6	7.5		
	体脂肪率	%	17.7	13.9	15.1	14.4		
	除脂肪体重	kg	87.3	55.1	70.6	71.0		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m <sup>2</sup>	25.0	20.3	22.8	22.9		
	指高	片手 両手	cm	253.0 252.0	226.0 223.0	236.3 234.2	235.0 232.0	
スピード	20mスプリント	sec	2.82	3.07	2.97	2.98		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.22	4.73	4.59	4.67		
	9m3往復	sec	10.80	11.95	11.42	11.55		
	T-Test	sec	8.74	9.65	9.08	9.02		
パワー	下肢	垂直跳	cm	330	305	317	315	
		ジャンプ高	cm	95	73	81	79	
		ランニングジャンプ	cm	350	320	333	332	
		ジャンプ高	cm	115	85	97	99	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	339	312	323	322	
		ジャンプ高	cm	104	72	86	89	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	340	310	323	320	
		ジャンプ高	cm	105	75	87	88	
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	338	310	321	320	
		ジャンプ高	cm	103	72	85	84	
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	340	308	321	318	
		ジャンプ高	cm	105	73	85	86	
		立ち幅跳	m	3.02	2.70	2.84	2.82	
両脚3回跳	m	10.20	8.12	8.88	8.45			
立ち3段跳	m	9.61	8.19	8.78	8.70			
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上 左上	cm	15.0 9.0	-2.0 -6.0	5.6 1.2	7.0 0.0
		股関節	開脚 立位体前屈	cm	186.0 18.0	166.0 0.0	176.0 11.9	176.0 17.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手 左手	cm	100.0 101.0	88.0 86.0	93.4 94.0	93.0 95.0
持久力	全身	YO-YO テスト	m	760	360	520	520	
	筋	30秒シットアップ	回	38	26	34	36	
筋力	握力(右)	kg	59.3	42.5	53.1	56.0		
	握力(左)	kg	58.2	42.8	51.7	55.7		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	108.0	85.5	100.0	101.5		
バレーボール指数			170	110	134	136		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さい を優先

			最高得点	最低得点	平均得点	中央得点	
スピード	20mスプリント	sec	78	53	63	62	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	98	47	61	53	
	垂直跳	cm	85	62	71	69	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	95	65	77	79
		ブロックジャンプクロスオーバー	cm	95	65	76	76
		両脚3回跳	m	92	71	79	75
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	100	63	80	80
		バックスロー	m	82	35	59	60
	フロントスロー	m	73	30	50	50	
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	45	58	60
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	36	52	52
	筋	30秒シットアップ	回	76	52	69	72
総得点(1200点満点)		All pts	878	712	793	779	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録者



2020年7月24日 【対象人数：5人】

"OPEN" to All Volleyball Players

				最高値記録者	最低値記録者	
形態	身長		cm	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	体重		kg	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	上腕背部皮脂厚		mm	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
	肩甲骨下角皮脂厚		mm	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	体脂肪率		%	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
	除脂肪体重		kg	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	BMI (:Body Mass Index)		kg/m*m	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
	指高	片手	cm	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
両手		cm	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
スピード	20mスプリント		sec	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	9m3往復		sec	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	T-Test		sec	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
パワー	下肢	垂直跳	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
			cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		ランニングジャンプ	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
			cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
			cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
			cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■		
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
	上肢	立ち幅跳		m	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		両脚3回跳		m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
立ち3段跳		m	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
オーバーヘッドスロー		m	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
バックスロー		m	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
フロントスロー		m	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	3 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■
			左上	cm	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
	股関節	開脚		cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
		立位体前屈		cm	3 ■ ■ ■ 他1人	2 ■ ■ ■
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
左手			cm	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ		回	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
筋力		握力(右)		kg	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		握力(左)		kg	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
ボールスピード		ジャンプサーブ		km	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
バレーボール指数					4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■

※記録者が同じ値の場合には1.測定日が過去 2.通し番号が小さいを優先

				最高得点記録者	最低得点記録者	
スピード	20mスプリント		sec	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
	垂直跳		cm	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
パワー	下肢	ランニングジャンプ		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■
		ブロックジャンプクロスオーバー		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■
		両脚3回跳		m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
	上肢	オーバーヘッドスロー		m	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		バックスロー		m	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		フロントスロー		m	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ		cm	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ		回	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
総得点(1200点満点)		All pts		4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*





2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録値TOP3



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

				第1位	第2位	第3位	
形態	身長	cm		202.0	197.2	191.0	
	体重	kg		102.00	83.60	83.50	
	上腕背部皮脂厚	mm		13.0	9.0	8.5	
	肩甲骨下角皮脂厚	mm		8.5	7.5	7.5	
	体脂肪率	%		17.7	15.0	14.4	
	除脂肪体重	kg		87.3	72.0	71.0	
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m <sup>2</sup>		25.0	23.4	22.9	
	指高	cm	片手	253.0	235.5	235.0	
		両手	252.0	233.0	232.0		
スピード	20mスプリント	sec		2.82	2.98	2.98	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec		4.22	4.61	4.67	
	9m3往復	sec		10.80	10.95	11.55	
	T-Test	sec		8.74	8.98	9.02	
パワー	下肢	垂直跳		cm	330	327	315
			ジャンプ高	cm	95	83	79
		ランニングジャンプ		cm	350	338	332
			ジャンプ高	cm	115	100	99
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	339	325	322
			ジャンプ高	cm	104	90	89
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	340	329	320
			ジャンプ高	cm	105	89	88
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	338	325	320	
		ジャンプ高	cm	103	88	84	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	340	328	318	
		ジャンプ高	cm	105	86	86	
	上肢	立ち幅跳	m		3.02	2.85	2.82
		両脚3回跳	m		10.20	9.30	8.45
		立ち3段跳	m		9.61	8.90	8.70
オーバーヘッドスロー		m		16.05	14.05	14.05	
バックスロー		m		18.20	16.40	16.00	
フロントスロー		m		16.35	14.45	14.05	
柔軟性		肩関節	バッククラッチ	右上	cm	15.0	8.0
	左上			cm	9.0	6.0	0.0
	股関節	開脚	cm	186.0	181.0	176.0	
		立位体前屈	cm	18.0	18.0	17.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	100.0	95.0	93.0
左手			cm	101.0	95.0	95.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	760	560	520	
	筋	30秒シットアップ	回	38	37	36	
筋力	握力(右)	kg		59.3	58.7	56.0	
	握力(左)	kg		58.2	57.3	55.7	
ボールスピード	ジャンプサーブ	km		108.0	104.0	101.5	
バレーボール指数				170	142	136	

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2.通し番号が小さいを優先

				第1位	第2位	第3位
スピード	20mスプリント	sec		78	62	62
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec		98	59	53
パワー	下肢	垂直跳	cm	85	73	69
		ランニングジャンプ	cm	95	80	79
	上肢	両脚3回跳	m	92	83	75
		オーバーヘッドスロー	m	100	80	80
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	56	52
	筋	30秒シットアップ	回	76	74	72
総得点(800点満点)		All pts		629	583	542

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*





The Insatiable Quest for Special "ONE"

				第1位記録者	第2位記録者	第3位記録者	
形態	身長		cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
	体重		kg	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
	上腕背部皮脂厚		mm	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	肩甲骨下角皮脂厚		mm	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
	体脂肪率		%	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	除脂肪体重		kg	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
	BMI (:Body Mass Index)		kg/m*m	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
	指高		cm	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
		片手	cm	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
		両手	cm	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
スピード		20mスプリント	sec	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
敏捷性		プロアジリティーテスト	sec	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
		9m3往復	sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
		T-Test	sec	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
パワー	下肢	垂直跳		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		ランニングジャンプ		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
			ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
		ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
		ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
	上肢	立ち幅跳		m	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		両脚3回跳		m	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
立ち3段跳		m	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
オーバーヘッドスロー		m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
バックスロー		m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
フロントスロー		m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上	cm	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
			左上	cm	3 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	股関節	開脚		cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		立位体前屈		cm	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
左手			cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
	筋	30秒シットアップ	回	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
筋力		握力(右)	kg	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
		握力(左)	kg	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
ボールスピード		ジャンプサーブ	km	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
バレーボール指数				4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

				第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者
スピード		20mスプリント	sec	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
敏捷性		プロアジリティーテスト	sec	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
パワー	下肢	垂直跳	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		ランニングジャンプ	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		両脚3回跳	m	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ	回	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
総得点(800点満点)			All pts	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録値TOP3



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

				第1位	第2位	第3位	
形態	身長		cm	202.0	197.2	191.0	
	体重		kg	102.00	83.60	83.50	
	上腕背部皮脂厚		mm	13.0	9.0	8.5	
	肩甲骨下角皮脂厚		%	8.5	7.5	7.5	
	体脂肪率		%	17.7	15.0	14.4	
	除脂肪体重		kg	87.3	72.0	71.0	
	BMI ( : Body Mass Index)		kg/m*m	25.0	23.4	22.9	
	指高	片手		cm	253.0	235.5	235.0
両手			cm	252.0	233.0	232.0	
スピード	20mスプリント		sec	2.82	2.98	2.98	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	4.22	4.61	4.67	
	9m3往復		sec	10.80	10.95	11.55	
	T-Test		sec	8.74	8.98	9.02	
パワー	下肢	垂直跳		cm	330	327	315
			ジャンプ高	cm	95	83	79
		ランニングジャンプ		cm	350	338	332
			ジャンプ高	cm	115	100	99
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	339	325	322
			ジャンプ高	cm	104	90	89
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	340	329	320
			ジャンプ高	cm	105	89	88
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	338	325	320	
		ジャンプ高	cm	103	88	84	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	340	328	318	
		ジャンプ高	cm	105	86	86	
	上肢	立ち幅跳		m	3.02	2.85	2.82
		両脚3回跳		m	10.20	9.30	8.45
立ち3段跳			m	9.61	8.90	8.70	
オーバーヘッドスロー			m	16.05	14.05	14.05	
バックスロー			m	18.20	16.40	16.00	
フロントスロー			m	16.35	14.45	14.05	
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	15.0	8.0	7.0
			左上	cm	9.0	6.0	0.0
	股関節	開脚		cm	186.0	181.0	176.0
		立位体前屈		cm	18.0	18.0	17.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	100.0	95.0	93.0
左手			cm	101.0	95.0	95.0	
持久力	全身	YO-YO テスト		m	760	560	520
	筋	30秒シットアップ		回	38	37	36
筋力	握力(右)		kg	59.3	58.7	56.0	
	握力(左)		kg	58.2	57.3	55.7	
ボールスピード	ジャンプサーブ		km	108.0	104.0	101.5	
バレーボール指数				170	142	136	

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

				第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者
スピード	20mスプリント		sec	78	62	62
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	98	59	53
	垂直跳		cm	85	73	69
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	95	80	79
		ブロックジャンプクロスオーバー	cm	95	78	76
		両脚3回跳	m	92	83	75
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	100	80	80
		バックスロー	m	82	64	60
		フロントスロー	m	73	54	50
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	65	60
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	56	52
	筋	30秒シットアップ	回	76	74	72
総得点(1200点満点)			All pts	878	872	779

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*





The Insatiable Quest for Special "ONE"

				第1位記録者	第2位記録者	第3位記録者
形態	身長	cm	4	5	1	2
	体重	kg	4	1	3	2
	上腕背部皮脂厚	mm	2	3	4	1
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	2	1	3	4
	体脂肪率	%	2	3	4	1
	除脂肪体重	kg	4	1	3	2
	BMI (:Body Mass Index)	kg/m*m	4	3	1	2
	指高	片手	cm	1	3	4
	両手	cm	1	3	5	
スピード	20mスプリント	sec	1	3	4	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	1	5	2	
	9m3往復	sec	2	1	5	
	T-Test	sec	1	3	4	
パワー	下肢	垂直跳	cm	4	1	5
		ジャンプ高	cm	4	5	2
		ランニングジャンプ	cm	4	1	5
		ジャンプ高	cm	4	5	2
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	4	1	5
		ジャンプ高	cm	4	5	2
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	4	1	5
		ジャンプ高	cm	4	2	5
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	4	1	5
		ジャンプ高	cm	4	5	2
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	4	1	5
		ジャンプ高	cm	4	2	5
		立ち幅跳	m	1	5	3
		両脚3回跳	m	1	4	2
立ち3段跳	m	1	5	3		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	3	4
		左上	cm	3	1	
	股関節	開脚	cm	4	1	2
立位体前屈		cm	3	5	4	
動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5	1	
		左手	cm	5	1	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1	3	
	筋	30秒シットアップ	回	1	2	
筋力	握力(右)	kg	1	4	5	
	握力(左)	kg	4	1	5	
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	1	4	3	
バレーボール指数			4	1	5	

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

				第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者
スピード	20mスプリント	sec	1	3	4	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	1	5	2	
	垂直跳	cm	4	5	2	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	4	5	
		ブロックジャンプクロスオーバー	cm	4	5	
		両脚3回跳	m	1	4	
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	4	1	
		バックスロー	m	4	1	
		フロントスロー	m	4	1	
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	2	5	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1	3	
	筋	30秒シットアップ	回	1	2	
総得点(1200点満点)		All pts	4	1	5	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録値TOP5



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			第1位	第2位	第3位	第4位	第5位		
形態	身長	cm	202.0	197.2	191.0	189.1	173.2		
	体重	kg	102.00	83.60	83.50	78.80	66.90		
	上腕背部皮脂厚	mm	13.0	9.0	8.5	8.0	7.0		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	8.5	7.5	7.5	7.5	7.0		
	体脂肪率	%	17.7	15.0	14.4	14.4	13.9		
	除脂肪体重	kg	87.3	72.0	71.0	67.4	55.1		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m*m	25.0	23.4	22.9	22.3	20.3		
	指高	片手	cm	253.0	235.5	235.0	232.0	226.0	
両手		cm	252.0	233.0	232.0	231.0	223.0		
スピード	20mスプリント	sec	2.82	2.98	2.98	3.00	3.07		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.22	4.61	4.67	4.70	4.73		
	9m3往復	sec	10.80	10.95	11.55	11.85	11.95		
	T-Test	sec	8.74	8.98	9.02	9.02	9.65		
パワー	下肢	垂直跳		cm	330	327	315	308	305
			ジャンプ高	cm	95	83	79	74	73
		ランニングジャンプ		cm	350	338	332	325	320
			ジャンプ高	cm	115	100	99	85	85
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	339	325	322	315	312
			ジャンプ高	cm	104	90	89	77	72
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	340	329	320	315	310
			ジャンプ高	cm	105	89	88	76	75
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	338	325	320	311	310	
		ジャンプ高	cm	103	88	84	76	72	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	340	328	318	312	308	
		ジャンプ高	cm	105	86	86	75	73	
	上肢	立ち幅跳	m	3.02	2.85	2.82	2.82	2.70	
		両脚3回跳	m	10.20	9.30	8.45	8.32	8.12	
		立ち3段跳	m	9.61	8.90	8.70	8.51	8.19	
オーバーヘッドスロー		m	16.05	14.05	14.05	13.55	12.35		
バックスロー		m	18.20	16.40	16.00	15.20	13.55		
フロントスロー		m	16.35	14.45	14.05	13.25	12.00		
柔軟性		肩関節	バックラッチ	右上	cm	15.0	8.0	7.0	0.0
	左上		cm	9.0	6.0	0.0	-3.0	-6.0	
	股関節	開脚	cm	186.0	181.0	176.0	171.0	166.0	
		立位体前屈	cm	18.0	18.0	17.0	6.5	0.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	100.0	95.0	93.0	91.0	88.0
左手			cm	101.0	95.0	95.0	93.0	86.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	760	560	520	400	360	
	筋	30秒シットアップ	回	38	37	36	35	26	
筋力	握力(右)	kg	59.3	58.7	56.0	48.8	42.5		
	握力(左)	kg	58.2	57.3	55.7	44.4	42.8		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	108.0	104.0	101.5	101.0	85.5		
バレーボール指数			170	142	136	114	110		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2.通し番号が小さいを優先

			第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	
スピード	20mスプリント	sec	78	62	62	60	53	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	98	59	53	50	47	
パワー	下肢	垂直跳	cm	85	73	69	64	62
		ランニングジャンプ	cm	95	80	79	65	65
	両脚3回跳	m	92	83	75	73	71	
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	100	80	80	75	63
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	56	52	40	36
	筋	30秒シットアップ	回	76	74	72	70	52
総得点(800点満点)		All pts	629	583	542	506	495	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録者TOP5



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Discover The "NEXT" Generation of Talent

			第1位記録者	第2位記録者	第3位記録者	第4位記録者	第5位記録者		
形態	身長	cm	4 00 00	5 00 00	1 00 00	3 00 00	2 00 00		
	体重	kg	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00		
	上腕背部皮脂肪厚	mm	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	1 00 00		
	肩甲骨下角皮脂肪厚	mm	2 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00		
	体脂肪率	%	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	1 00 00		
	除脂肪体重	kg	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m*m	4 00 00	3 00 00	1 00 00	2 00 00	5 00 00		
	指高	片手	cm	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	2 00 00	
両手		cm	1 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00	2 00 00		
スピード	20mスプリント	sec	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	2 00 00		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	1 00 00	5 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00		
	9m3往復	sec	2 00 00	1 00 00	5 00 00	3 00 00	4 00 00		
	T-Test	sec	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	2 00 00		
パワー	下肢	垂直跳	ジャンプ高	cm	4 00 00	1 00 00	5 00 00	3 00 00	2 00 00
			cm	4 00 00	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	
		ランニングジャンプ	ジャンプ高	cm	4 00 00	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00
			cm	4 00 00	5 00 00	2 00 00	1 00 00	3 00 00	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	ジャンプ高	cm	4 00 00	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00
			cm	4 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	1 00 00	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	ジャンプ高	cm	4 00 00	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00
			cm	4 00 00	2 00 00	5 00 00	1 00 00	3 00 00	
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	ジャンプ高	cm	4 00 00	1 00 00	5 00 00	3 00 00	2 00 00	
		cm	4 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	1 00 00		
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	ジャンプ高	cm	4 00 00	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	
		cm	4 00 00	2 00 00	5 00 00	1 00 00	3 00 00		
	上肢	立ち幅跳	m	1 00 00	5 00 00	3 00 00	4 00 00	2 00 00	
		両脚3回跳	m	1 00 00	4 00 00	2 00 00	5 00 00	3 00 00	
立ち3段跳		m	1 00 00	5 00 00	3 00 00	4 00 00	2 00 00		
オーバーヘッドスロー		m	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00		
バックスロー		m	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00		
フロントスロー		m	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00		
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上	cm	3 00 00	4 00 00	2 00 00	5 00 00	1 00 00
		左上	cm	3 00 00	1 00 00	4 00 00	2 00 00	5 00 00	
	股関節	開脚	cm	4 00 00	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	
		立位体前屈	cm	3 00 00	5 00 00	4 00 00	1 00 00	2 00 00	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	2 00 00
左手		cm	5 00 00	1 00 00	4 00 00	3 00 00	2 00 00		
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00	4 00 00	
	筋	30秒シットアップ	回	1 00 00	2 00 00	4 00 00	5 00 00	3 00 00	
筋力	握力(右)	kg	1 00 00	4 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00		
	握力(左)	kg	4 00 00	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	1 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00		
バレーボール指数			4 00 00	1 00 00	5 00 00	3 00 00	2 00 00		

※記録者が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者	第4位得点記録者	第5位得点記録者	
スピード	20mスプリント	sec	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	2 00 00	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	1 00 00	5 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	
パワー	下肢	垂直跳	cm	4 00 00	5 00 00	2 00 00	1 00 00	3 00 00
		ランニングジャンプ	cm	4 00 00	5 00 00	2 00 00	1 00 00	3 00 00
	両脚3回跳	m	1 00 00	4 00 00	2 00 00	5 00 00	3 00 00	
上肢	オーバーヘッドスロー	m	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00	4 00 00
	筋	30秒シットアップ	回	1 00 00	2 00 00	4 00 00	5 00 00	3 00 00
総得点(800点満点)		All pts	1 00 00	4 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております\*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録値TOP5



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Japan as No.1 "AGAIN"

			第1位	第2位	第3位	第4位	第5位		
形態	身長	cm	202.0	197.2	191.0	189.1	173.2		
	体重	kg	102.00	83.60	83.50	78.80	66.90		
	上腕背部皮脂厚	mm	13.0	9.0	8.5	8.0	7.0		
	肩甲骨下角皮脂厚	%	8.5	7.5	7.5	7.5	7.0		
	体脂肪率	%	17.7	15.0	14.4	14.4	13.9		
	除脂肪体重	kg	87.3	72.0	71.0	67.4	55.1		
	BMI (:Body Mass Index)	kg/m*m	25.0	23.4	22.9	22.3	20.3		
	指高	片手 両手	cm	253.0 252.0	235.5 233.0	235.0 232.0	232.0 231.0	226.0 223.0	
スピード	20mスプリント	sec	2.82	2.98	2.98	3.00	3.07		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.22	4.61	4.67	4.70	4.73		
	9m3往復	sec	10.80	10.95	11.55	11.85	11.95		
	T-Test	sec	8.74	8.98	9.02	9.02	9.65		
パワー	下肢	垂直跳	cm	330	327	315	308	305	
		ジャンプ高	cm	95	83	79	74	73	
		ランニングジャンプ	cm	350	338	332	325	320	
		ジャンプ高	cm	115	100	99	85	85	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	339	325	322	315	312	
		ジャンプ高	cm	104	90	89	77	72	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	340	329	320	315	310	
		ジャンプ高	cm	105	89	88	76	75	
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	338	325	320	311	310		
	ジャンプ高	cm	103	88	84	76	72		
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	340	328	318	312	308		
	ジャンプ高	cm	105	86	86	75	73		
	立ち幅跳	m	3.02	2.85	2.82	2.82	2.70		
	両脚3回跳	m	10.20	9.30	8.45	8.32	8.12		
立ち3段跳	m	9.61	8.90	8.70	8.51	8.19			
上肢	オーバーヘッドスロー	m	16.05	14.05	14.05	13.55	12.35		
	バックスロー	m	18.20	16.40	16.00	15.20	13.55		
	フロントスロー	m	16.35	14.45	14.05	13.25	12.00		
柔軟性	肩関節	バックフラッチ	右上 左上	cm	15.0 9.0	8.0 6.0	7.0 0.0	0.0 -3.0	-2.0 -6.0
		股関節	開脚 立位体前屈	cm	186.0 18.0	181.0 18.0	176.0 17.0	171.0 6.5	166.0 0.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手 左手	cm	100.0 101.0	95.0 95.0	93.0 95.0	91.0 93.0	88.0 86.0
		全身	YO-YO テスト	m	760	560	520	400	360
	筋力	30秒シットアップ	回	38	37	36	35	26	
筋力	握力(右)	kg	59.3	58.7	56.0	48.8	42.5		
	握力(左)	kg	58.2	57.3	55.7	44.4	42.8		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	108.0	104.0	101.5	101.0	85.5		
バレーボール指数			170	142	136	114	110		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	
スピード	20mスプリント	sec	78	62	62	60	53	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	98	59	53	50	47	
	垂直跳	cm	85	73	69	64	62	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	95	80	79	65	65
		ブロックジャンプクロスオーバー	cm	95	78	76	65	65
		両脚3回跳	m	92	83	75	73	71
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	100	80	80	75	63
		バックスロー	m	82	64	60	52	35
		フロントスロー	m	73	54	50	42	30
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	65	60	55	45
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	56	52	40	36
	筋	30秒シットアップ	回	76	74	72	70	52
総得点 (1200点満点)		All pts	878	872	779	725	712	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*



2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数 記録者TOP5



2020年7月24日 【対象人数：5人】

Discover The "NEXT" Generation of Talent

			第1位記録者	第2位記録者	第3位記録者	第4位記録者	第5位記録者		
形態	身長	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
	体重	kg	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
	上腕背部皮脂肪厚	mm	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■		
	肩甲骨下角皮脂肪厚	mm	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■		
	体脂肪率	%	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■		
	除脂肪体重	kg	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
	BMI ( : Body Mass Index)	kg/m*m	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■		
	指高	片手	cm	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
		両手	cm	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
スピード	20mスプリント	sec	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
敏捷性	ブロアジリティーテスト	sec	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
	9m3往復	sec	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■		
	T-Test	sec	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
パワー	下肢	垂直跳	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
			cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		ランニングジャンプ	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
			cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		ブロックジャンプ (右方向)	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
			cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	
		ブロックジャンプ (左方向)	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
			cm	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		ブロックジャンプクロスオーバー (右方向へ)	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
	cm		4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■		
	ブロックジャンプクロスオーバー (左方向へ)	ジャンプ高	cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		cm	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
	上肢	立ち幅跳	m	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
		両脚3回跳	m	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
		立ち3段跳	m	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
オーバーヘッドスロー		m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
バックスロー		m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
フロントスロー		m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■
		左上	cm	3 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
	股関節	開脚	cm	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	
		立位体前屈	cm	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
左手			cm	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	
	筋	30秒シットアップ	回	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
筋力	握力 (右)	kg	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
	握力 (左)	kg	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		
バレーボール指数			4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■		

※記録値が同じ値の場合には 1. 測定日が過去 2. 通し番号が小さいを優先

			第1位得点記録者	第2位得点記録者	第3位得点記録者	第4位得点記録者	第5位得点記録者	
スピード	20mスプリント	sec	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	
敏捷性	ブロアジリティーテスト	sec	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
	垂直跳	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		ブロックジャンプクロスオーバー	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
		両脚3回跳	m	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		バックスロー	m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
		フロントスロー	m	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ	回	1 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
総得点 (1200点満点)		All pts	4 ■ ■ ■	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■	2 ■ ■ ■	

\* 最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております \*

