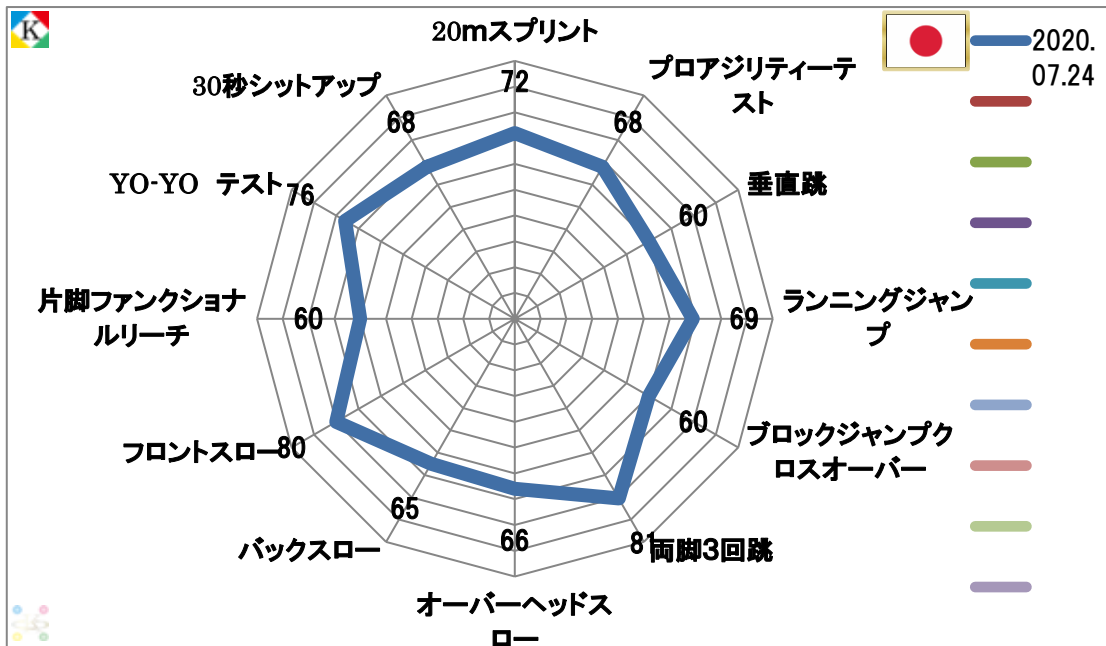


2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 レーダーチャート

氏名 ■■■■ 身長 172.7 cm 体重 54.7 kg BMI 18.3 FAT 17.4 LBM 45.2 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	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点			記録	得点
			sec	pts	sec	pts	cm	pts	cm	pts	cm	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	cm	pts	m	pts			回	pts
2020.07.24	1	■■■■	3.28	72	4.92	68	50.00	60	69	69	50	60	8.05	81	12.60	66	11.50	65	12.00	80	50.0	60	1320	76	34	68	825	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)	172.7				
体重 (KG)	54.70				
BMI	18.3				
体脂肪率	17.4				
除脂肪体重	45.2				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					備考
立位体前屈	4.0					
開脚	207.0					
開脚-身長	34.3					
バッククラッチ (右左)	16.0 12.0					
片脚FR (右左)	86.0 88.0					
片脚FR指数 (%)	49.8 51.0					

- ※ %FAT (体脂肪率) は 20.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB女子: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

98

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

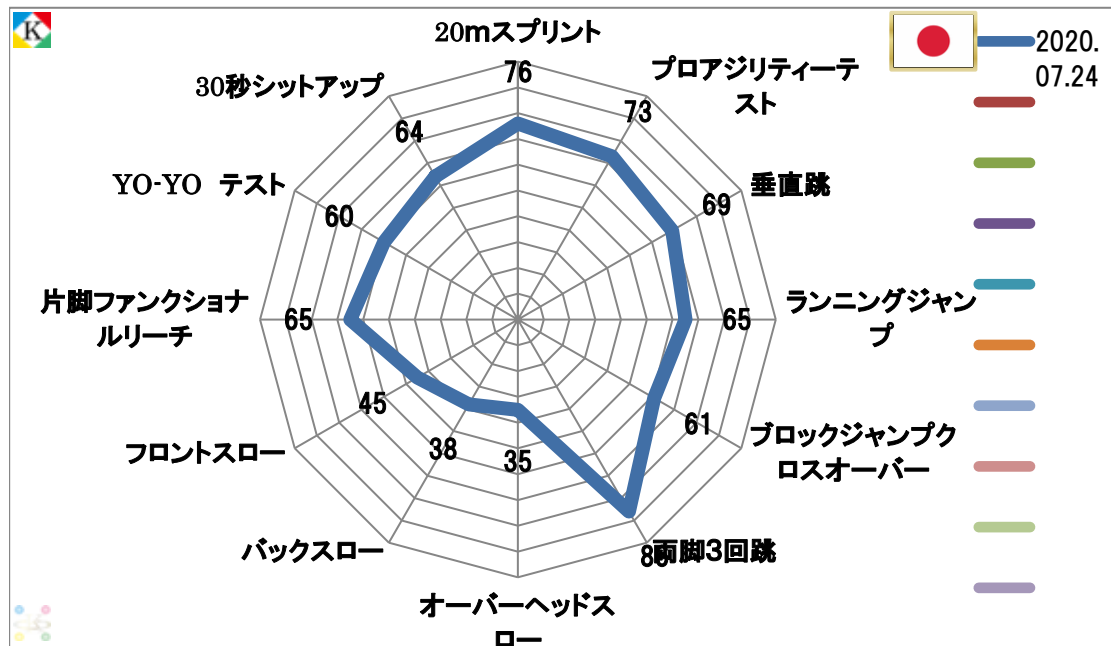
『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

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 167.9 cm 体重 54.1 kg BMI 19.2 FAT 19.9 LBM 43.4 ポジション WS/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	得点 pts	記録 m	得点 pts	記録 回	得点 pts		
2020.07.24	2	■■■■	3.24	76	4.87	73	59.00	69	65	65	51	61	8.60	86	9.50	35	8.80	38	8.50	45	51.0	65	1000	60	32	64	737	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)	167.9				
体重(KG)	54.10				
BMI	19.2				
体脂肪率	19.9				
除脂肪体重	43.4				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					備考
立位体前屈	3.0					
開脚	168.0					
開脚-身長	0.1					
バッククラッチ(右左)	-10.0	5.0				
片脚FR(右左)	85.0	89.0				
片脚FR指数(%)	50.6	53.0				

- ※ %FAT (体脂肪率) は 20.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB女子: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

82

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

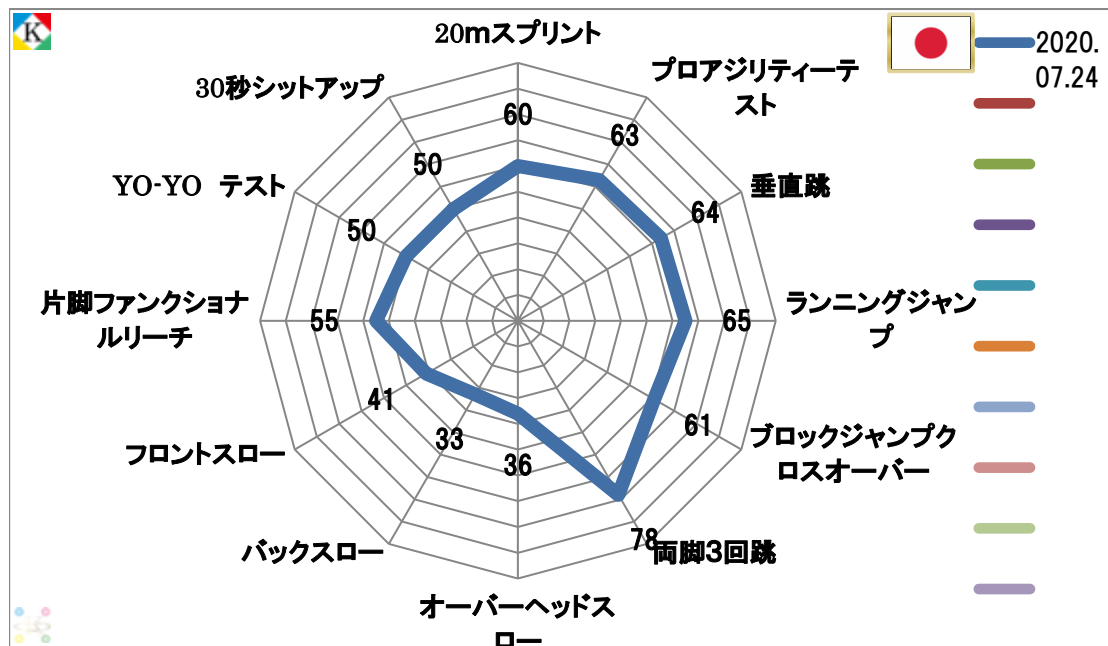
『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

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 166.9 cm 体重 65.7 kg BMI 23.6 FAT 23.7 LBM 50.1 ポジション L 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	■■■■	3.40	60	4.97	63	54.50	64	65	65	52	61	7.80	78	9.60	36	8.30	33	8.10	41	49.0	55	800	50	25	50	656	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)	166.9				
体重(KG)	65.70				
BMI	23.6				
体脂肪率	23.7				
除脂肪体重	50.1				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24				備考
立位体前屈	22.0				
開脚	180.0				
開脚-身長	13.1				
バッククラッチ(右左)	16.0	5.0			
片脚FR(右左)	82.0	87.0			
片脚FR指数(%)	49.1	52.1			

- ※ %FAT (体脂肪率) は 20.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB女子: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

80

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

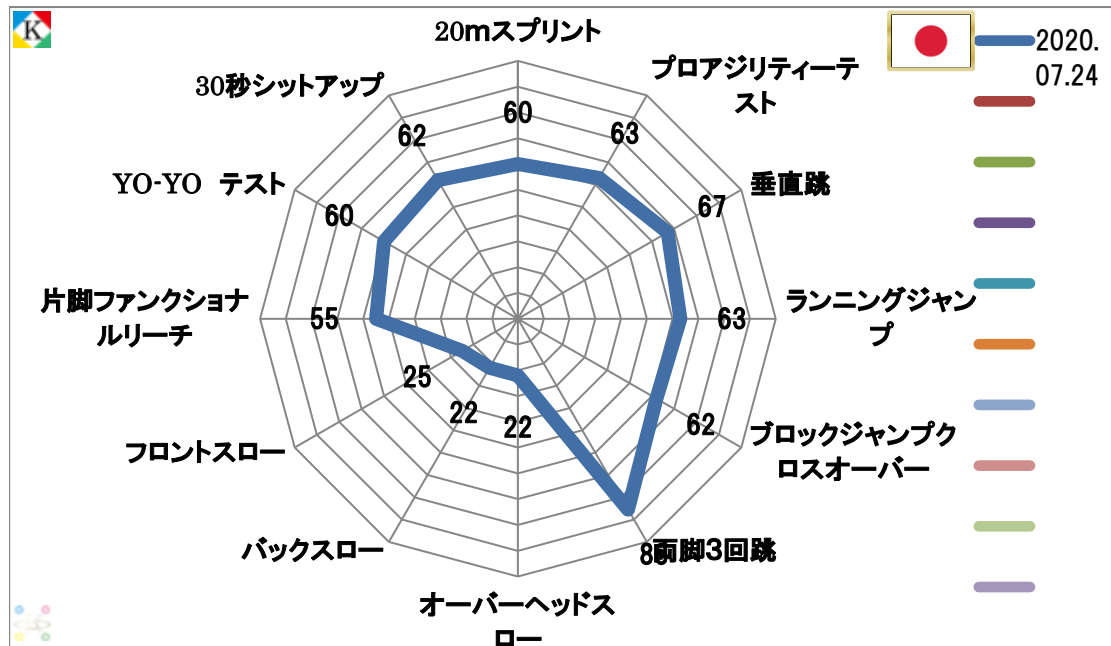
『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

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 167.5 cm 体重 56.8 kg BMI 20.2 FAT 21.4 LBM 44.6 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	記録 m	得点 pts	指数 cm	得点 pts	記録 m	得点 pts		
2020.07.24	4	■■■■	3.40	60	4.97	63	57.50	67	63	63	53	62	8.55	86	8.20	22	7.20	22	6.50	25	49.0	55	1000	60	31	62	647	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)	167.5				
体重(KG)	56.80				
BMI	20.2				
体脂肪率	21.4				
除脂肪体重	44.6				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					備考
立位体前屈	12.0					
開脚	153.0					
開脚-身長	-14.5					
バッククラッチ(右左)	8.5	6.0				
片脚FR(右左)	85.0	82.0				
片脚FR指数(%)	50.7	49.0				

- ※ %FAT (体脂肪率) は 20.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB女子: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

79

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

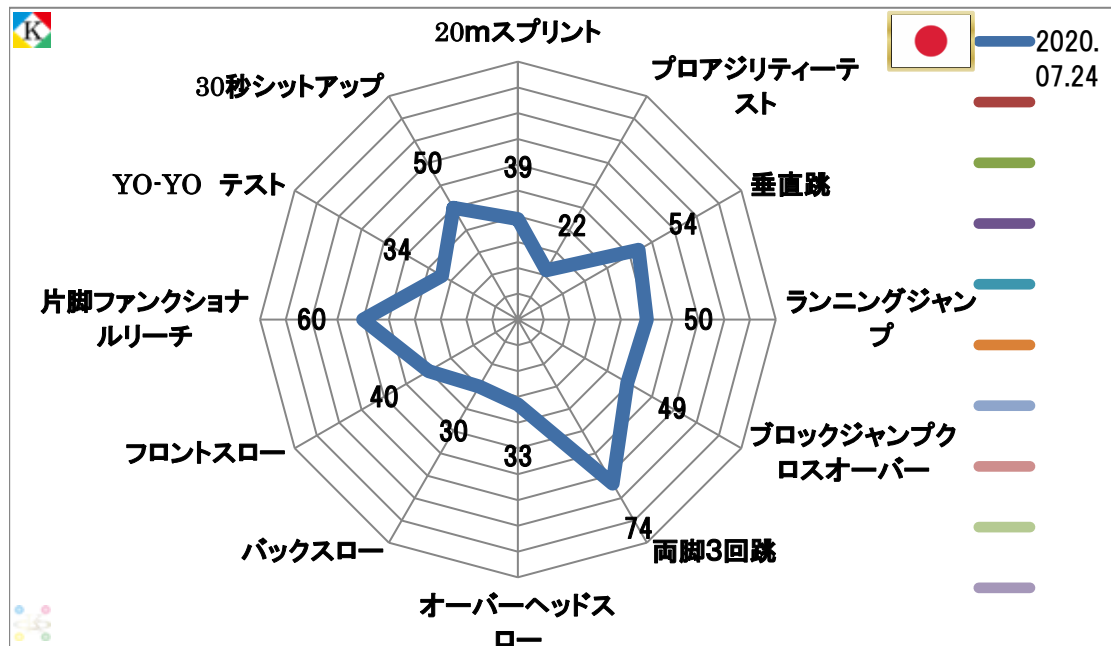
『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

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 181.5 cm 体重 63.6 kg BMI 19.3 FAT 25.9 LBM 47.1 ポジション 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	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点			記録	得点
			sec	pts	sec	pts	cm	pts	cm	pts	cm	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	cm	pts	m	pts			回	pts
2020.07.24	5	■■■■	3.61	39	5.38	22	44.00	54	50	50	39	49	7.35	74	9.30	33	8.00	30	8.05	40	50.0	60	480	34	25	50	535	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)	181.5				
体重(KG)	63.60				
BMI	19.3				
体脂肪率	25.9				
除脂肪体重	47.1				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					備考
立位体前屈	14.0					
開脚	188.0					
開脚-身長	6.5					
バッククラッチ(右左)	16.0	-6.0				
片脚FR(右左)	90.0	89.0				
片脚FR指数(%)	49.6	49.0				

- ※ %FAT (体脂肪率) は 20.0%以下 を基準とする
- ※ BMI は 18.0 ~ 23.0 を標準範囲【VB女子: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

95

◆【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。