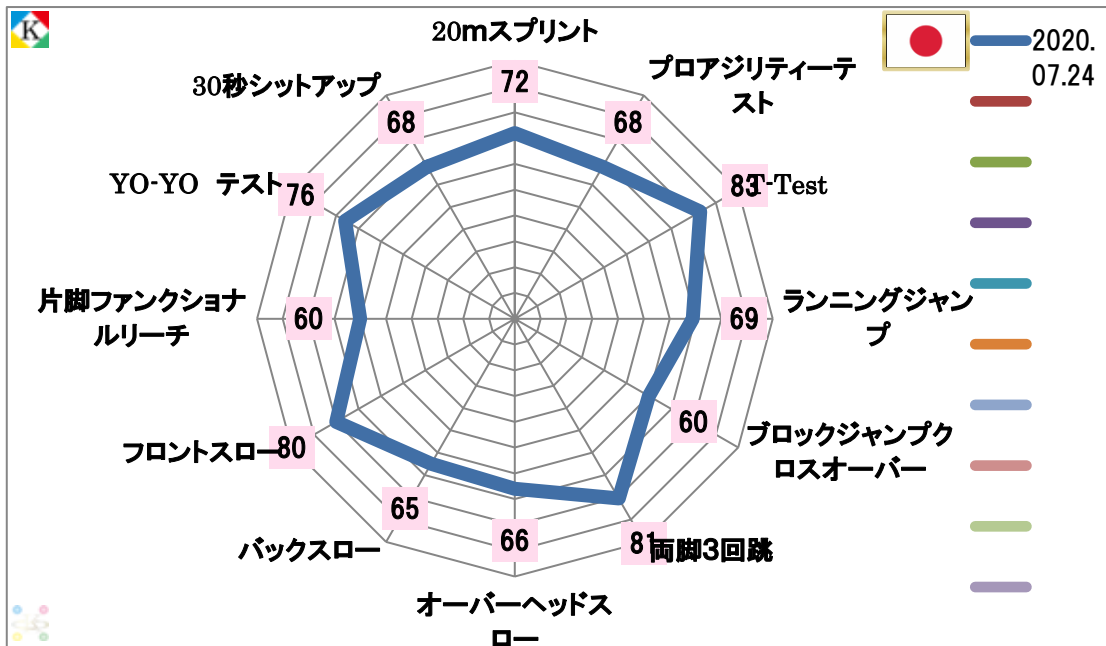


2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 レーダーチャート

氏名 ■■■■ 身長 172.7 cm 体重 54.7 kg BMI 18.3 FAT 15.4 LBM 46.3 ポジション OH 2020.07.24 作成

Discover The "NEXT" Generation of Talent & The Insatiable Quest for Special "ONE"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		T-Test		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	sec	pts	cm	pts	cm	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	%	pts	m	pts			回	pts
2020.07.24	1	■■■■	3.28	72	4.92	68	9.35	83	69	69	50	60	8.05	81	12.60	66	11.50	65	12.00	80	50.0	60	1320	76	34	68	848	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及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。

* 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 *

◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長 (CM)	172.7				
体重 (KG)	54.70				
体脂肪率	15.4				
BMI	18.3				
除脂肪体重	46.27				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					利腕 右	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 21.0 ~ 25.0 を標準範囲【VB女子:大学生・シニア】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-GPA バレーボール指数
2.1 98

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

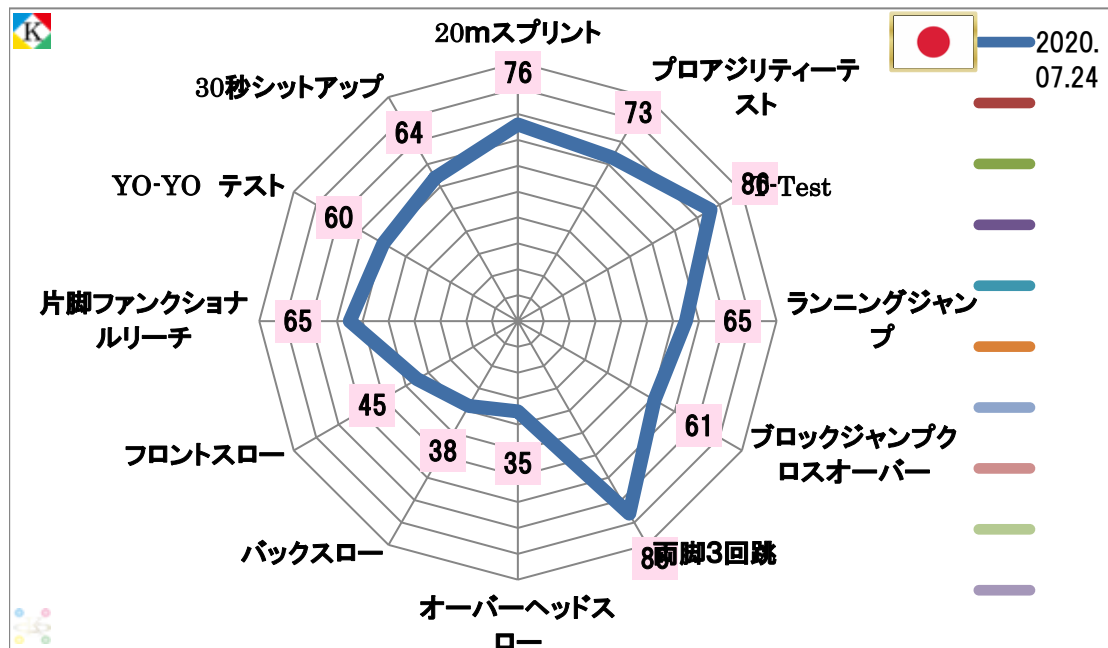
『立位体前屈』『開脚-身長』『バッククラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

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 17.6 LBM 44.6 ポジション WS/MB 2020.07.24 作成

Discover The "NEXT" Generation of Talent & The Insatiable Quest for Special "ONE"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		T-Test		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	sec	pts	cm	pts	cm	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	%	pts	m	pts	回	pts				
2020.07.24	2	■■■■	3.24	76	4.87	73	9.20	86	65	65	51	61	8.60	86	9.50	35	8.80	38	8.50	45	51.0	65	1000	60	32	64	754	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及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。

* 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 *

◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長 (CM)	167.9				
体重 (KG)	54.10				
体脂肪率	17.6				
BMI	19.2				
除脂肪体重	44.60				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					利腕 右	備考
立位体前屈	3.0						
開脚	168.0						
開脚-身長	0.1						
バックラッチ (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 21.0 ~ 25.0 を標準範囲【VB女子:大学生・シニア】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-GPA バレーボール指数
1.4 82

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

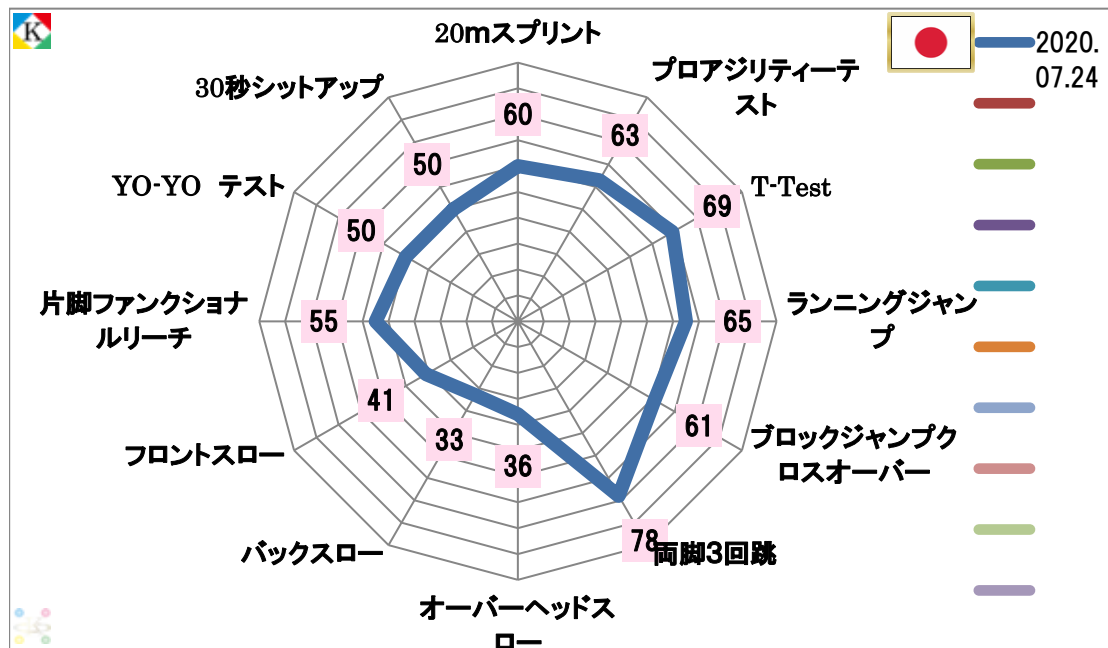
『立位体前屈』『開脚-身長』『バックラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

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 20.8 LBM 52.0 ポジション L 2020.07.24 作成

Discover The "NEXT" Generation of Talent & The Insatiable Quest for Special "ONE"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		T-Test		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	sec	pts	cm	pts	cm	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	%	pts	m	pts	回	pts				
2020.07.24	3	■■■■	3.40	60	4.97	63	10.05	69	65	65	52	61	7.80	78	9.60	36	8.30	33	8.10	41	49.0	55	800	50	25	50	661	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及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。

* 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 *

◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長 (CM)	166.9				
体重 (KG)	65.70				
体脂肪率	20.8				
BMI	23.6				
除脂肪体重	52.00				

◆【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 21.0 ~ 25.0 を標準範囲【VB女子:大学生・シニア】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-GPA バレーボール指数
2.3 80

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

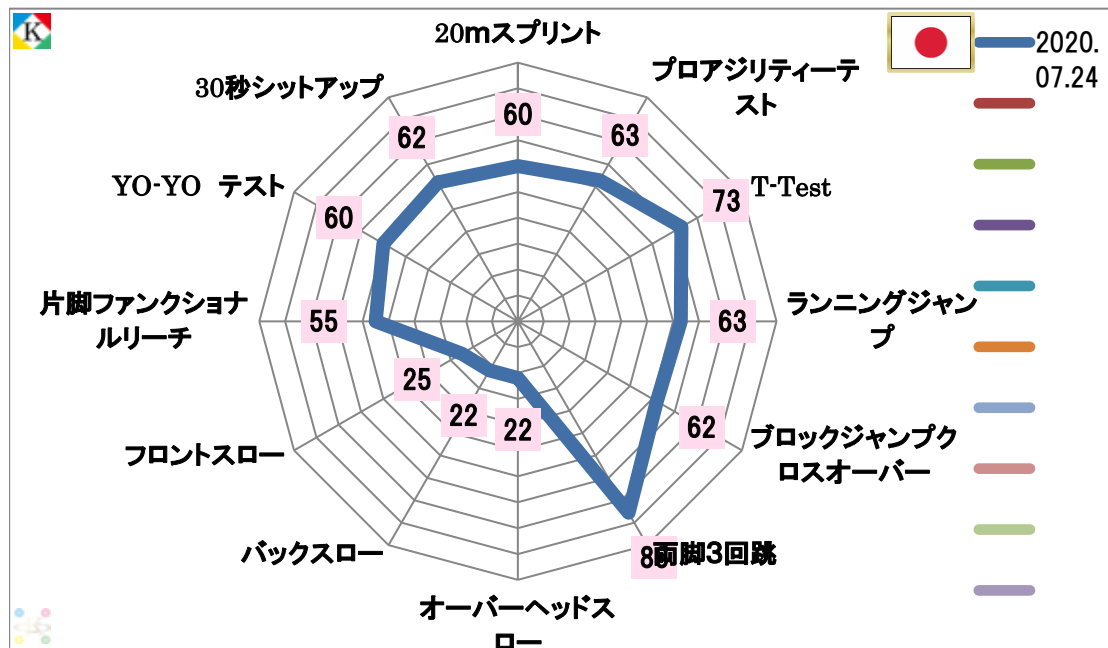
『立位体前屈』『開脚-身長』『バックラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

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 18.9 LBM 46.0 ポジション S 2020.07.24 作成

Discover The "NEXT" Generation of Talent & The Insatiable Quest for Special "ONE"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		T-Test		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	sec	pts	cm	pts	cm	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	%	pts	m	pts			回	pts
2020.07.24	4	■■■■	3.40	60	4.97	63	9.85	73	63	63	53	62	8.55	86	8.20	22	7.20	22	6.50	25	49.0	55	1000	60	31	62	653	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及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。

* 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 *

◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長 (CM)	167.5				
体重 (KG)	56.80				
体脂肪率	18.9				
BMI	20.2				
除脂肪体重	46.05				

◆【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 21.0 ~ 25.0 を標準範囲【VB女子:大学生・シニア】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-GPA バレーボール指数
1.9 79

◆【形態面・柔軟性・バランス】コメント

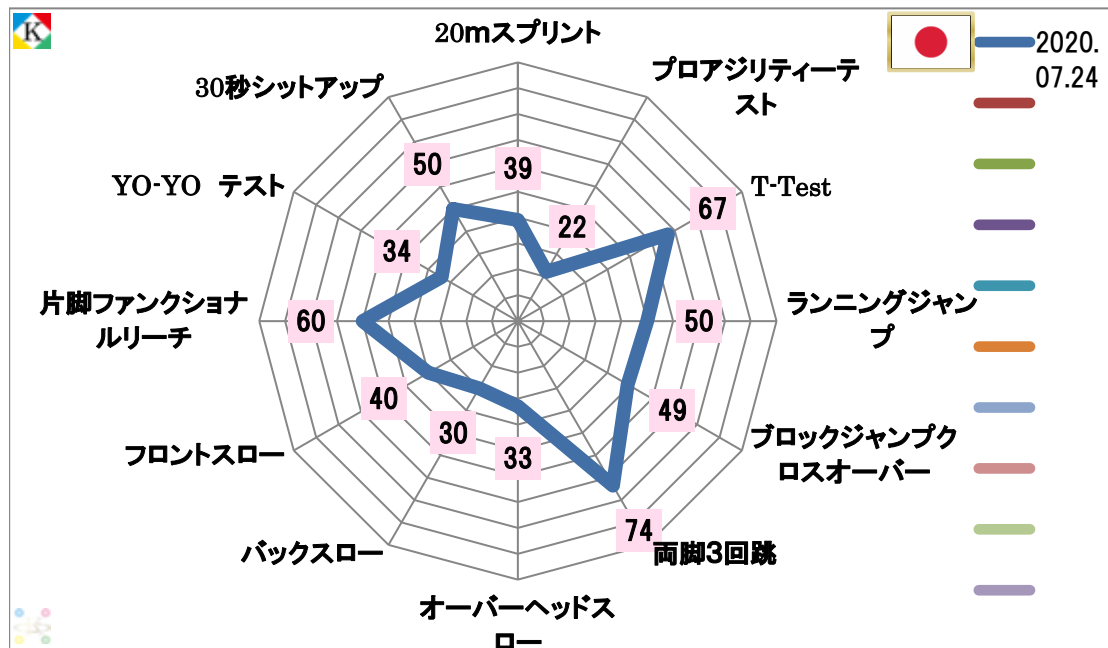
『立位体前屈』『開脚-身長』『バックラッチ』はマイナス(-)にならないようにしましょう。
 『片脚立ちファンクショナルリーチ』は身長に対する割合が50%を越えるようにしましょう。

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 22.8 LBM 49.1 ポジション OP 2020.07.24 作成

Discover The "NEXT" Generation of Talent & The Insatiable Quest for Special "ONE"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		T-Test		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	sec	pts	cm	pts	cm	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	m	pts	%	pts	m	pts			回	pts
2020.07.24	5	■■■■	3.61	39	5.38	22	10.15	67	50	50	39	49	7.35	74	9.30	33	8.00	30	8.05	40	50.0	60	480	34	25	50	548	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 *

◆【形態面】

	2020.07.24				備考
身長 (CM)	181.5				
体重 (KG)	63.60				
体脂肪率	22.8				
BMI	19.3				
除脂肪体重	49.11				

◆【柔軟性・バランス】

	2020.07.24					利腕 右	備考
立位体前屈	14.0						
開脚	188.0						
開脚-身長	6.5						
バックラッチ (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 21.0 ~ 25.0 を標準範囲【VB女子:大学生・シニア】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-GPA バレーボール指数
1.7 95

◆【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及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・柔軟性・バランス】コメント

『立位体前屈』『開脚-身長』『バックラッチ』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。