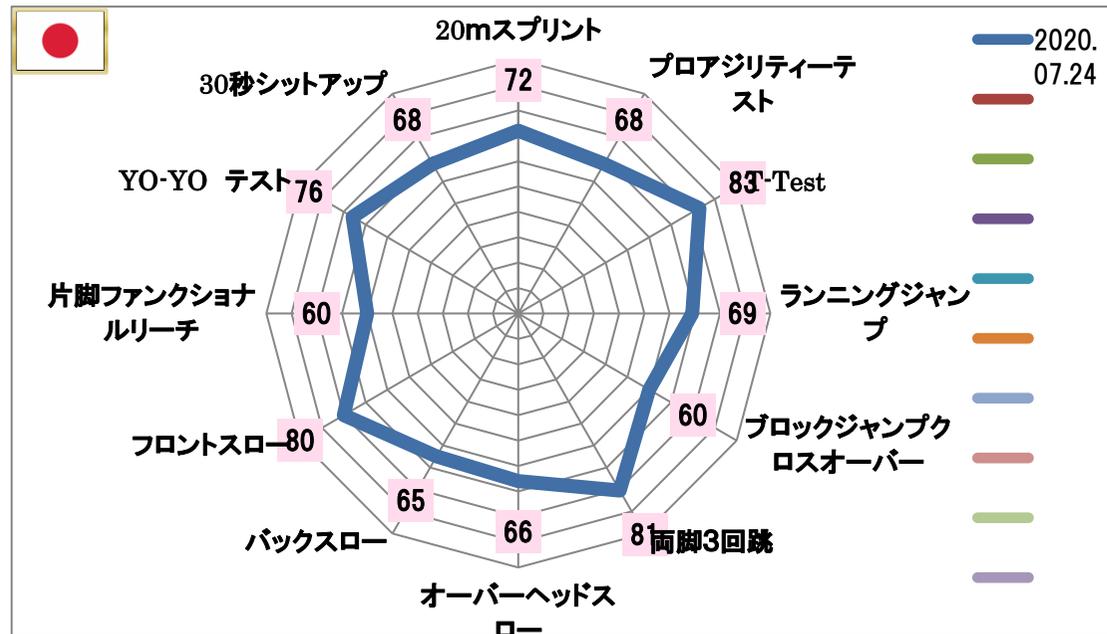


# 2020年 Komuro Consulting Group チーム バレーボール体力・形態指数《重要12項目》 レーダーチャート

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

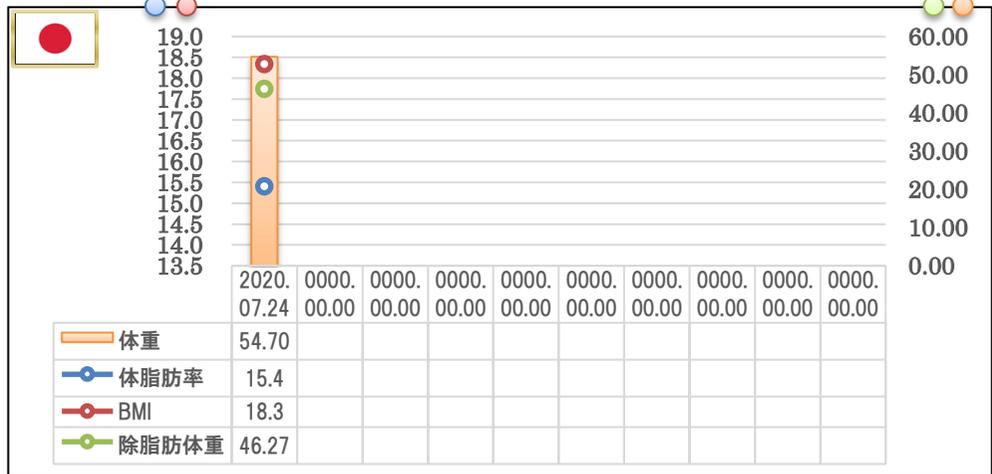
Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		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 sec	得点 pts	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 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	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



※ GPA (Grade Point Average) S:4.0 A:3.0 B:2.0 C:1.0 D:0 利腕 右

プロアジリティー テスト/20mスプリ ント	ランニングジャン プ垂直跳	ブロックジャンプロスオーバー		立位体前屈	開脚		バックラッチ		片脚ファンクショナルリーチ				
		左右差	左右差		開脚-身長	開脚-身長	右上	左上	右手/身長	左手/身長			
150.0	19.0	1.0	4.0	34.3	16.0	12.0	49.8	51.0	B	A	A	C	C



◆【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。

※ %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

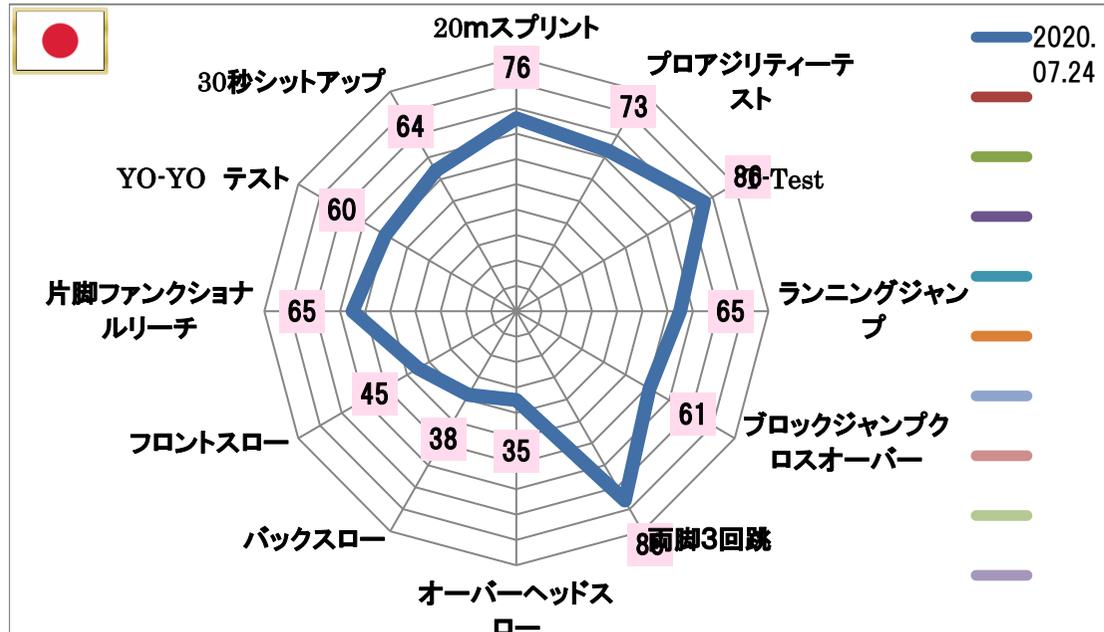
2.1 98

# 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

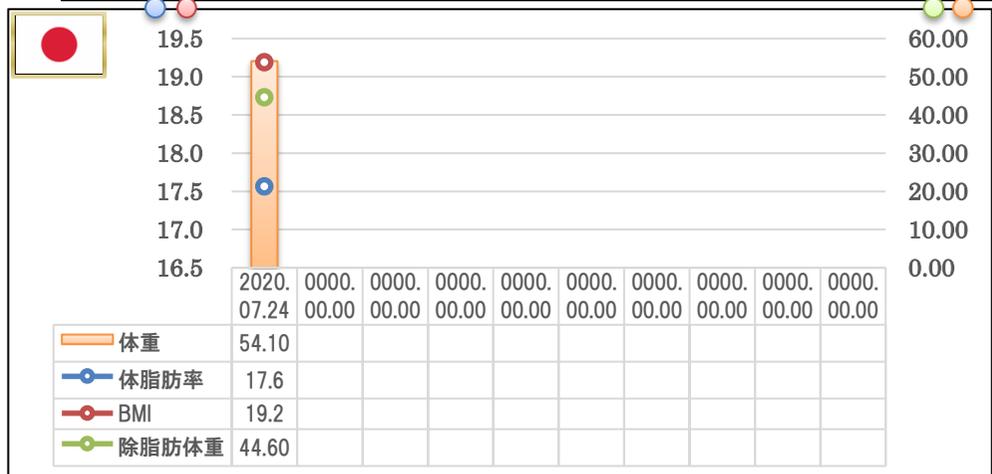
Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		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	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		



※ GPA (Grade Point Average) S:4.0 A:3.0 B:2.0 C:1.0 D:0 利腕 右

プロアジリティー テスト/20mスプリ ント	ランニングジャン プ垂直跳	ブロックジャンプロスオーバー		立位体前屈	開脚		バックラッチ		片脚ファンクショナルリーチ								
		左右差	立位体前屈		開脚-身長	右 左	右 左	右 左									
150.3	6.0	0.0	3.0	0.1	-10.0	5.0	50.6	53.0	B	C	A	D	C	D	B	B	B



◆【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。

※ %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

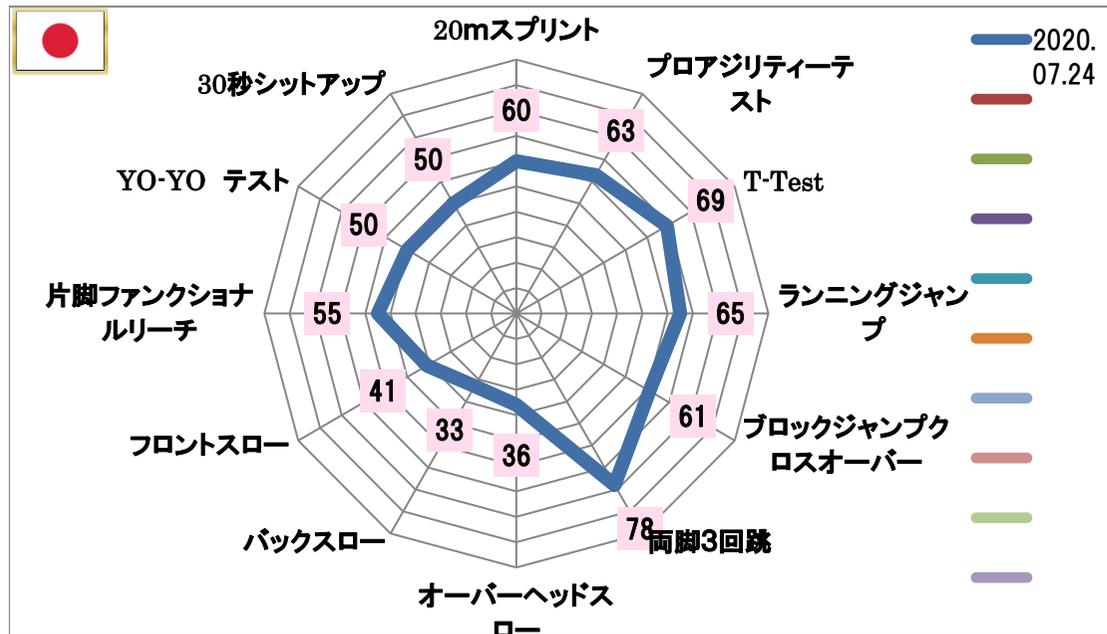
1.4 82

# 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

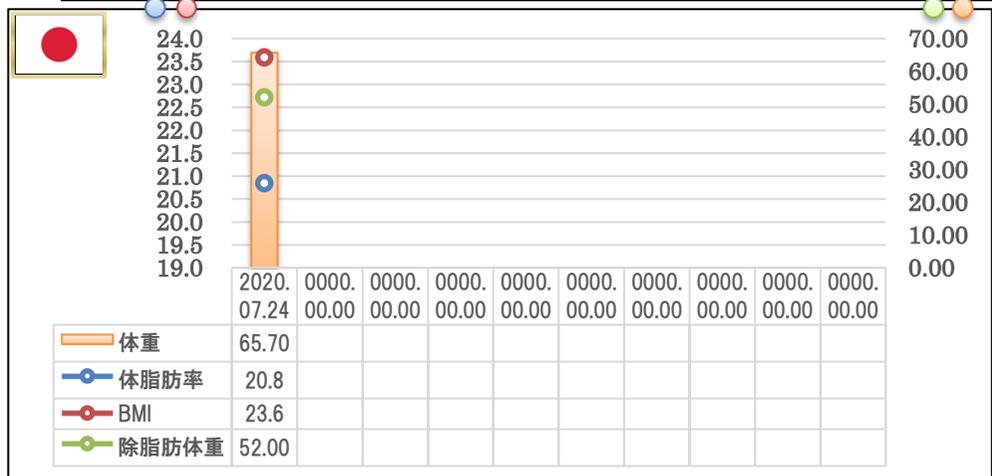
Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		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 sec	得点 pts	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 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	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



※ GPA (Grade Point Average) S:4.0 A:3.0 B:2.0 C:1.0 D:0 利腕 右

プロアジリティー テスト/20mスプリ ント	ランニングジャン プ垂直跳	ブロックジャンプロスオーバー		立位体前屈	開脚		バックラッチ		片脚ファンクショナルリーチ			
		左右差	左右差		開脚-身長	開脚-身長	右上	左上	右手/身長	左手/身長		
146.2	10.0	0.0	22.0	13.1	16.0	5.0	49.1	52.1	A	B	C	C



◆【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。

※ %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

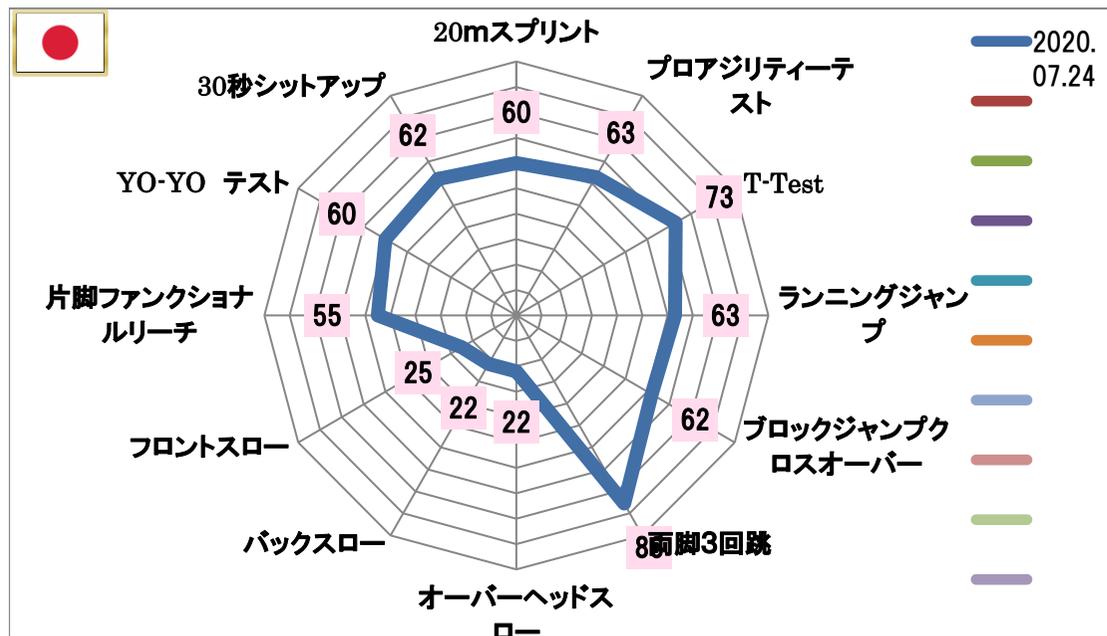
2.3 80

# 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

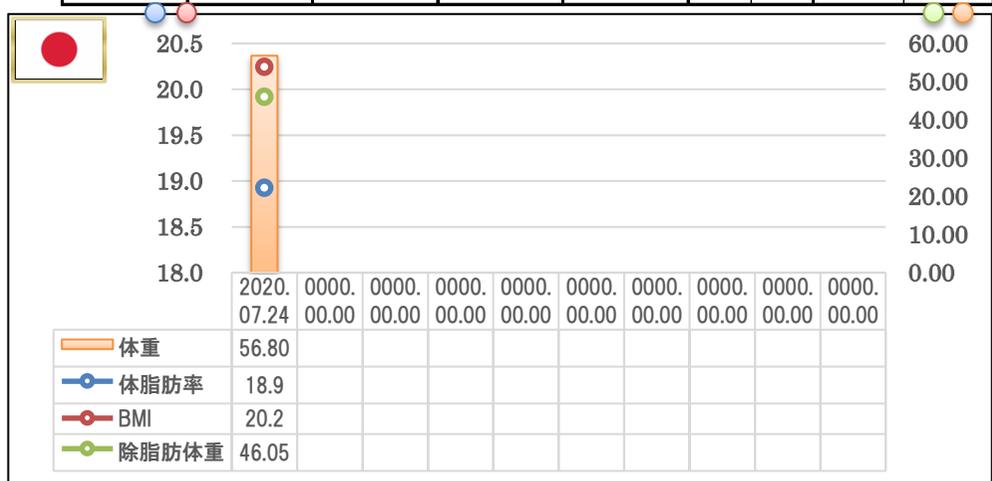
Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		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 sec	得点 pts	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 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	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



※ GPA (Grade Point Average) S:4.0 A:3.0 B:2.0 C:1.0 D:0 利腕 左

プロアジリティー テスト/20mスプリ ント	ランニングジャン プ垂直跳	ブロックジャンプ ロスオーバー		立位体前屈	開脚		バックラッチ		片脚ファンクショナルリーチ								
		左右差	左右差		開脚-身長	開脚-身長	右上	左上	右手/身長	左手/身長							
146.2	5.0	2.0	12.0	-14.5	8.5	6.0	50.7	49.0	A	C	A	B	D	B	B	B	B



### ◆【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。

※ %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

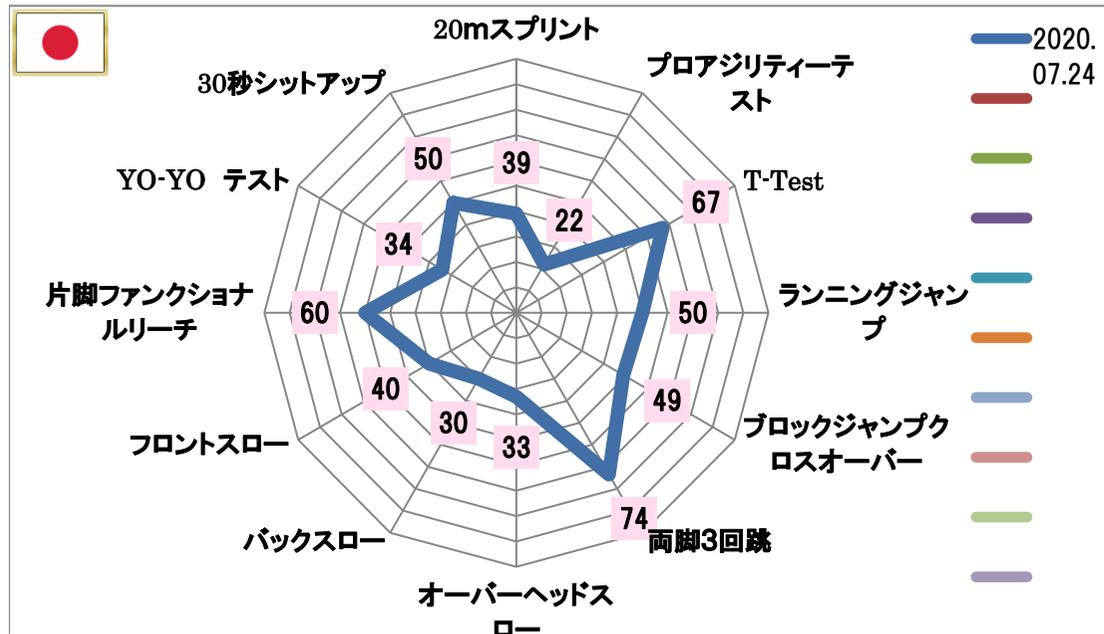
1.9 79

# 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

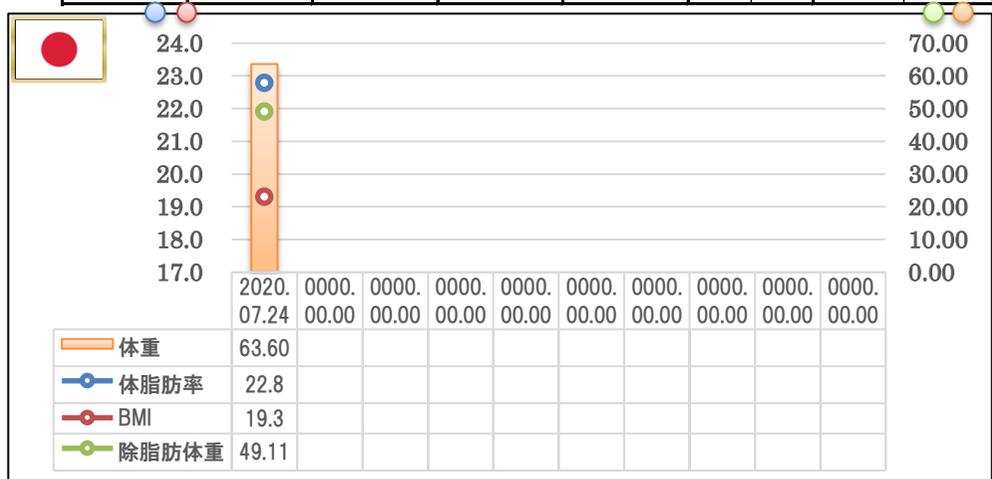
## Japan as No.1 "AGAIN"

日付	no.	氏名	20mスプリント		プロアジリティーテスト		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		



※ GPA (Grade Point Average) S:4.0 A:3.0 B:2.0 C:1.0 D:0 利腕 右

プロアジリティー テスト/20mスプリ ント	ランニングジャン プ垂直跳	ブロックジャンプ ロスオーバー		立位体前屈	開脚		バックラッチ		片脚ファンクショナルリーチ	
		左右差	片側		開脚-身長	右	左	右/身長	左/身長	
149.0	6.0	0.0	14.0	6.5	16.0	-6.0	49.6	49.0	B	C



### ◆【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。

※ %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**