

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	181.5	166.9	171.3	167.9		
	体重	kg	65.70	54.10	58.98	56.80		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	8.5	13.5	15.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	17.5	9.5	12.8	12.5		
	体脂肪率	%	25.9	17.4	21.7	21.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	43.4	46.1	45.2		
	BMI (: Body Mass Index)	kg/m ²	23.6	18.3	20.1	19.3		
	指高	片手	cm	237.0	218.5	224.2	219.0	
両手		cm	234.0	214.5	221.6	216.5		
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.61	3.39	3.40		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	5.38	5.02	4.97		
	9m3往復	sec	11.50	12.35	11.82	11.75		
	T-Test	sec	9.20	10.15	9.72	9.85		
パワー	下肢	垂直跳		cm	281	273	277	278
			ジャンプ高	cm	59	44	53	55
		ランニングジャンプ		cm	297	281	286	284
			ジャンプ高	cm	69	50	62	65
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	278	272	274	272
			ジャンプ高	cm	54	41	50	53
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	278	270	274	273
			ジャンプ高	cm	54	41	50	52
		ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	278	270	273	271
			ジャンプ高	cm	53	39	49	51
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	277	269	272	270	
		ジャンプ高	cm	52	39	48	51	
	上肢	立ち幅跳	m	2.30	2.10	2.17	2.10	
		両脚3回跳	m	8.60	7.35	8.07	8.05	
		立ち3段跳	m	7.81	6.09	7.12	7.18	
オーバーヘッドスロー		m	12.60	8.20	9.84	9.50		
バックスロー		m	11.50	7.20	8.76	8.30		
	フロントスロー	m	12.00	6.50	8.63	8.10		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	16.0	-10.0	9.3	16.0
			左上	cm	12.0	-6.0	4.4	5.0
	股関節	開脚	cm	207.0	153.0	179.2	180.0	
		立位体前屈	cm	22.0	3.0	11.0	12.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	82.0	85.6	85.0
左手			cm	89.0	82.0	87.0	88.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	480	920	1000	
	筋	30秒シットアップ	回	34	25	29	31	
筋力	握力(右)	kg	38.7	31.8	34.1	34.0		
	握力(左)	kg	39.9	29.3	33.7	33.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	72.0	87.9	85.5		
バレーボール指数			98	79	87	82		

※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	76	39	61	60	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	22	58	63	
パワー	下肢	垂直跳	cm	69	54	63	64
		ランニングジャンプ	cm	69	50	62	65
		両脚3回跳	m	86	74	81	81
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	22	38	35
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	34	56	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	50	59	62
総得点(800点満点)		All pts	560	356	478	483	

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

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



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	181.5	166.9	171.3	167.9		
	体重	kg	65.70	54.10	58.98	56.80		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	8.5	13.5	15.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	17.5	9.5	12.8	12.5		
	体脂肪率	%	25.9	17.4	21.7	21.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	43.4	46.1	45.2		
	BMI (: Body Mass Index)	kg/m ²	23.6	18.3	20.1	19.3		
	指高	片手	cm	237.0	218.5	224.2	219.0	
両手		cm	234.0	214.5	221.6	216.5		
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.61	3.39	3.40		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	5.38	5.02	4.97		
	9m3往復	sec	11.50	12.35	11.82	11.75		
	T-Test	sec	9.20	10.15	9.72	9.85		
パワー	下肢	垂直跳	cm	281	273	277	278	
		ランニングジャンプ	ジャンプ高	cm	59	44	53	55
			cm	297	281	286	284	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	ジャンプ高	cm	69	50	62	65
			cm	278	272	274	272	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	ジャンプ高	cm	54	41	50	53
			cm	278	270	274	273	
		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	54	41	50	52
	cm		278	270	273	271		
	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	53	39	49	51	
		cm	277	269	272	270		
	上部	立ち幅跳	m	2.30	2.10	2.17	2.10	
		両脚3回跳	m	8.60	7.35	8.07	8.05	
		立ち3段跳	m	7.81	6.09	7.12	7.18	
オーバーヘッドスロー		m	12.60	8.20	9.84	9.50		
バックスロー		m	11.50	7.20	8.76	8.30		
フロントスロー		m	12.00	6.50	8.63	8.10		
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	16.0	-10.0	9.3	16.0
		左上	cm	12.0	-6.0	4.4	5.0	
	股関節	開脚	cm	207.0	153.0	179.2	180.0	
		立位体前屈	cm	22.0	3.0	11.0	12.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	82.0	85.6	85.0
左手			cm	89.0	82.0	87.0	88.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	480	920	1000	
	筋	30秒シットアップ	回	34	25	29	31	
筋力	握力(右)	kg	38.7	31.8	34.1	34.0		
	握力(左)	kg	39.9	29.3	33.7	33.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	72.0	87.9	85.5		
バレーボール指数			98	79	87	82		

※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	76	39	61	60	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	22	58	63	
	垂直跳	cm	69	54	63	64	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	69	50	62	65
		ブロックジャンプ	cm	62	49	59	61
		両脚3回跳	m	86	74	81	81
	上部	オーバーヘッドスロー	m	66	22	38	35
		バックスロー	m	65	22	38	33
		フロントスロー	m	80	25	46	41
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	55	59	60
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	34	56	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	50	59	62
総得点(1200点満点)		All pts	825	535	680	656	

* 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 Volleyball for "YOU"

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

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



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	181.5	166.9	171.3	167.9		
	体重	kg	65.70	54.10	58.98	56.80		
	上腕背部皮脂肪厚	mm	16.5	8.5	13.5	15.5		
	肩甲骨下角皮脂肪厚	mm	17.5	9.5	12.8	12.5		
	体脂肪率	%	25.9	17.4	21.7	21.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	43.4	46.1	45.2		
	BMI (: Body Mass Index)	kg/m ²	23.6	18.3	20.1	19.3		
	指高	片手 両手	cm cm	237.0 234.0	218.5 214.5	224.2 221.6	219.0 216.5	
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.61	3.39	3.40		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	5.38	5.02	4.97		
	9m3往復	sec	11.50	12.35	11.82	11.75		
	T-Test	sec	9.20	10.15	9.72	9.85		
パワー	下肢	垂直跳	cm	281	273	277	278	
		ジャンプ高	cm	59	44	53	55	
		ランニングジャンプ	cm	297	281	286	284	
		ジャンプ高	cm	69	50	62	65	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	278	272	274	272	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	53	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	278	270	274	273	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	52	
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	278	270	273	271	
		ジャンプ高	cm	53	39	49	51	
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	277	269	272	270	
		ジャンプ高	cm	52	39	48	51	
		立ち幅跳	m	2.30	2.10	2.17	2.10	
		両脚3回跳	m	8.60	7.35	8.07	8.05	
立ち3段跳	m	7.81	6.09	7.12	7.18			
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上 左上	cm cm	16.0 12.0	-10.0 -6.0	9.3 4.4	16.0 5.0
		股関節	開脚	cm	207.0	153.0	179.2	180.0
	立位体前屈		cm	22.0	3.0	11.0	12.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	82.0	85.6	85.0
左手			cm	89.0	82.0	87.0	88.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	480	920	1000	
	筋	30秒シットアップ	回	34	25	29	31	
筋力	握力(右)	kg	38.7	31.8	34.1	34.0		
	握力(左)	kg	39.9	29.3	33.7	33.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	72.0	87.9	85.5		
バレーボール指数			98	79	87	82		

※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	76	39	61	60	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	22	58	63	
パワー	下肢	垂直跳	cm	69	54	63	64
		ランニングジャンプ	cm	69	50	62	65
	上肢	両脚3回跳	m	86	74	81	81
		オーバーヘッドスロー	m	66	22	38	35
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	34	56	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	50	59	62
総得点(800点満点)		All pts	560	356	478	483	

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

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



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	181.5	166.9	171.3	167.9		
	体重	kg	65.70	54.10	58.98	56.80		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	8.5	13.5	15.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	17.5	9.5	12.8	12.5		
	体脂肪率	%	25.9	17.4	21.7	21.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	43.4	46.1	45.2		
	BMI (: Body Mass Index)	kg/m*m	23.6	18.3	20.1	19.3		
	指高	片手 両手	cm cm	237.0 234.0	218.5 214.5	224.2 221.6	219.0 216.5	
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.61	3.39	3.40		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	5.38	5.02	4.97		
	9m3往復	sec	11.50	12.35	11.82	11.75		
	T-Test	sec	9.20	10.15	9.72	9.85		
パワー	下肢	垂直跳	cm	281	273	277	278	
		ジャンプ高	cm	59	44	53	55	
		ランニングジャンプ	cm	297	281	286	284	
		ジャンプ高	cm	69	50	62	65	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	278	272	274	272	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	53	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	278	270	274	273	
		ジャンプ高	cm	54	41	50	52	
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	278	270	273	271	
		ジャンプ高	cm	53	39	49	51	
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	277	269	272	270	
		ジャンプ高	cm	52	39	48	51	
		立ち幅跳	m	2.30	2.10	2.17	2.10	
両脚3回跳	m	8.60	7.35	8.07	8.05			
立ち3段跳	m	7.81	6.09	7.12	7.18			
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上 左上	cm cm	16.0 12.0	-10.0 -6.0	9.3 4.4	16.0 5.0
		股関節	開脚 立位体前屈	cm cm	207.0 22.0	153.0 3.0	179.2 11.0	180.0 12.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手 左手	cm cm	90.0 89.0	82.0 82.0	85.6 87.0	85.0 88.0
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	480	920	1000	
	筋	30秒シットアップ	回	34	25	29	31	
筋力	握力(右)	kg	38.7	31.8	34.1	34.0		
	握力(左)	kg	39.9	29.3	33.7	33.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	72.0	87.9	85.5		
バレーボール指数			98	79	87	82		

※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	76	39	61	60	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	22	58	63	
	垂直跳	cm	69	54	63	64	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	69	50	62	65
		ブロックジャンプ	cm	62	50	59	61
		両脚3回跳	m	86	74	81	81
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	22	38	35
		バックスロー	m	65	22	38	33
フロントスロー	m	80	25	46	41		
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	55	59	60
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	34	56	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	50	59	62
総得点(1200点満点)		All pts	825	535	680	656	

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

※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	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
	垂直跳		cm	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
		ブロックジャンプ	cm	4 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
		両脚3回跳	m	2 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
		バックスロー	m	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
		フロントスロー	m	1 ■ ■ ■	4 ■ ■ ■
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	2 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 ■ ■ ■	5 ■ ■ ■
	筋	30秒シットアップ	回	1 ■ ■ ■	3 ■ ■ ■
総得点(1200点満点)			All pts	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		181.5	172.7	167.9
	体重	kg		65.70	63.60	56.80
	上腕背部皮脂厚	mm		16.5	16.0	15.5
	肩甲骨下角皮脂厚	mm		17.5	13.5	12.5
	体脂肪率	%		25.9	23.7	21.4
	除脂肪体重	kg		50.1	47.1	45.2
	BMI (: Body Mass Index)	kg/m ²		23.6	20.2	19.3
	指高	cm	片手	237.0	228.0	219.0
	cm	両手	234.0	227.0	216.5	
スピード	20mスプリント	sec		3.24	3.28	3.40
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec		4.87	4.92	4.97
	9m3往復	sec		11.50	11.55	11.75
	T-Test	sec		9.20	9.35	9.85
パワー	下肢	垂直跳	cm	281	278	278
		ジャンプ高	cm	59	58	55
		ランニングジャンプ	cm	297	287	284
		ジャンプ高	cm	69	65	65
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	278	278	272
		ジャンプ高	cm	54	54	53
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	278	278	273
		ジャンプ高	cm	54	54	52
	上肢	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	278	276	271
		ジャンプ高	cm	53	52	51
		ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	277	276	270
		ジャンプ高	cm	52	51	51
		立ち幅跳	m	2.30	2.25	2.10
		両脚3回跳	m	8.60	8.55	8.05
立ち3段跳	m	7.81	7.63	7.18		
オーバーヘッドスロー	m	12.60	9.60	9.50		
バックスロー	m	11.50	8.80	8.30		
フロントスロー	m	12.00	8.50	8.10		
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	cm	16.0	16.0	16.0
			cm	12.0	6.0	5.0
	股関節	開脚	cm	207.0	188.0	180.0
		立位体前屈	cm	22.0	14.0	12.0
動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	86.0	85.0
		左手	cm	89.0	89.0	88.0
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	1000	1000
	筋	30秒シットアップ	回	34	32	31
筋力	握力(右)	kg	38.7	34.0	34.0	
	握力(左)	kg	39.9	34.0	33.3	
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	100.0	85.5	
バレーボール指数			98	95	82	

※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		76	72	60
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec		73	68	63
パワー	下肢	垂直跳	cm	69	67	64
		ランニングジャンプ	cm	69	65	65
	上肢	両脚3回跳	m	86	86	81
		オーバーヘッドスロー	m	66	36	35
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	60	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	64	62
総得点(800点満点)		All pts		560	528	483

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

				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	2	1	3	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2	1	3	
パワー	下肢	垂直跳	cm	2	4	3
		ランニングジャンプ	cm	1	2	3
		両脚3回跳	m	2	4	1
持久力	全身	オーバーヘッドスロー	m	1	3	2
		筋	YO-YO テスト	m	1	2
筋力	全身	30秒シットアップ	回	1	2	4
		総得点(800点満点)	All pts	1	2	4

* 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	181.5	172.7	167.9	
	体重		kg	65.70	63.60	56.80	
	上腕背部皮脂厚		mm	16.5	16.0	15.5	
	肩甲骨下角皮脂厚		%	17.5	13.5	12.5	
	体脂肪率		%	25.9	23.7	21.4	
	除脂肪体重		kg	50.1	47.1	45.2	
	BMI (: Body Mass Index)		kg/m*m	23.6	20.2	19.3	
	指高	片手		cm	237.0	228.0	219.0
両手			cm	234.0	227.0	216.5	
スピード	20mスプリント		sec	3.24	3.28	3.40	
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	4.87	4.92	4.97	
	9m3往復		sec	11.50	11.55	11.75	
	T-Test		sec	9.20	9.35	9.85	
パワー	下肢	垂直跳		cm	281	278	278
			ジャンプ高	cm	59	58	55
		ランニングジャンプ		cm	297	287	284
			ジャンプ高	cm	69	65	65
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	278	278	272
			ジャンプ高	cm	54	54	53
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	278	278	273
			ジャンプ高	cm	54	54	52
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	278	276	271	
		ジャンプ高	cm	53	52	51	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	277	276	270	
		ジャンプ高	cm	52	51	51	
	上肢	立ち幅跳		m	2.30	2.25	2.10
		両脚3回跳		m	8.60	8.55	8.05
立ち3段跳			m	7.81	7.63	7.18	
オーバーヘッドスロー			m	12.60	9.60	9.50	
バックスロー			m	11.50	8.80	8.30	
フロントスロー			m	12.00	8.50	8.10	
柔軟性	肩関節	バックラッチ	右上	cm	16.0	16.0	16.0
			左上	cm	12.0	6.0	5.0
	股関節	開脚		cm	207.0	188.0	180.0
		立位体前屈		cm	22.0	14.0	12.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	86.0	85.0
左手			cm	89.0	89.0	88.0	
持久力	全身	YO-YO テスト		m	1320	1000	1000
	筋	30秒シットアップ		回	34	32	31
筋力	握力(右)		kg	38.7	34.0	34.0	
	握力(左)		kg	39.9	34.0	33.3	
ボールスピード	ジャンプサーブ		km	101.0	100.0	85.5	
バレーボール指数				98	95	82	

※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	76	72	60
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec	73	68	63
	垂直跳		cm	69	67	64
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	69	65	65
		ブロックジャンプ	cm	62	61	61
		両脚3回跳	m	86	86	81
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	36	35
		バックスロー	m	65	38	33
		フロントスロー	m	80	45	41
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	60	60
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	60	60
	筋	30秒シットアップ	回	68	64	62
総得点(1200点満点)			All pts	825	737	656

* 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TOP3



2020年7月24日 【対象人数：5人】

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

				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	2	1	3	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2	1	3	
	垂直跳	cm	2	4	3	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	1	2	3
		ブロックジャンプ	cm	4	2	3
		両脚3回跳	m	2	4	1
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	1	3	2
		バックスロー	m	1	2	3
		フロントスロー	m	1	2	3
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	2	1	5
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1	2	4
	筋	30秒シットアップ	回	1	2	4
総得点(1200点満点)		All pts	1	2	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	181.5	172.7	167.9	167.5	166.9		
	体重	kg	65.70	63.60	56.80	54.70	54.10		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	16.0	15.5	11.0	8.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	mm	17.5	13.5	12.5	11.0	9.5		
	体脂肪率	%	25.9	23.7	21.4	19.9	17.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	47.1	45.2	44.6	43.4		
	BMI (: Body Mass Index)	kg/m*m	23.6	20.2	19.3	19.2	18.3		
	指高	片手	cm	237.0	228.0	219.0	218.5	218.5	
両手		cm	234.0	227.0	216.5	216.0	214.5		
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.28	3.40	3.40	3.61		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	4.92	4.97	4.97	5.38		
	9m3往復	sec	11.50	11.55	11.75	11.95	12.35		
	T-Test	sec	9.20	9.35	9.85	10.05	10.15		
パワー	下肢	垂直跳		cm	281	278	278	276	273
			ジャンプ高	cm	59	58	55	50	44
		ランニングジャンプ		cm	297	287	284	283	281
			ジャンプ高	cm	69	65	65	63	50
		ブロックジャンプ(右方向へ)		cm	278	278	272	272	272
			ジャンプ高	cm	54	54	53	50	41
		ブロックジャンプ(左方向へ)		cm	278	278	273	272	270
			ジャンプ高	cm	54	54	52	50	41
	ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)		cm	278	276	271	270	270	
		ジャンプ高	cm	53	52	51	50	39	
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)		cm	277	276	270	270	269	
		ジャンプ高	cm	52	51	51	49	39	
	上肢	立ち幅跳	m	2.30	2.25	2.10	2.10	2.10	
		両脚3回跳	m	8.60	8.55	8.05	7.80	7.35	
		立ち3段跳	m	7.81	7.63	7.18	6.91	6.09	
オーバーヘッドスロー		m	12.60	9.60	9.50	9.30	8.20		
バックスロー		m	11.50	8.80	8.30	8.00	7.20		
フロントスロー		m	12.00	8.50	8.10	8.05	6.50		
柔軟性		肩関節	バッククラッチ	右上	cm	16.0	16.0	16.0	8.5
	左上		cm	12.0	6.0	5.0	5.0	-6.0	
	股関節	開脚	cm	207.0	188.0	180.0	168.0	153.0	
		立位体前屈	cm	22.0	14.0	12.0	4.0	3.0	
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	90.0	86.0	85.0	85.0	82.0
左手			cm	89.0	89.0	88.0	87.0	82.0	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1320	1000	1000	800	480	
	筋	30秒シットアップ	回	34	32	31	25	25	
筋力	握力(右)	kg	38.7	34.0	34.0	32.1	31.8		
	握力(左)	kg	39.9	34.0	33.3	32.1	29.3		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	101.0	100.0	85.5	81.0	72.0		
バレーボール指数			98	95	82	80	79		

※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	76	72	60	60	39	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	68	63	63	22	
パワー	下肢	垂直跳	cm	69	67	64	60	54
		ランニングジャンプ	cm	69	65	65	63	50
	両脚3回跳	m	86	86	81	78	74	
上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	36	35	33	22	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	60	60	50	34
	筋	30秒シットアップ	回	68	64	62	50	50
総得点(800点満点)		All pts	560	528	483	466	356	

* 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 *





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	5 00 00	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00		
	体重	kg	3 00 00	5 00 00	4 00 00	1 00 00	2 00 00		
	上腕背部皮脂肪厚	mm	4 00 00	3 00 00	5 00 00	2 00 00	1 00 00		
	肩甲骨下角皮脂肪厚	mm	5 00 00	3 00 00	2 00 00	1 00 00	4 00 00		
	体脂肪率	%	5 00 00	3 00 00	4 00 00	2 00 00	1 00 00		
	除脂肪体重	kg	3 00 00	5 00 00	1 00 00	4 00 00	2 00 00		
	BMI (: Body Mass Index)	kg/m*m	3 00 00	4 00 00	5 00 00	2 00 00	1 00 00		
	指高	片手	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	
両手		cm	5 00 00	1 00 00	4 00 00	2 00 00	3 00 00		
スピード	20mスプリント	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00		
	9m3往復	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00		
	T-Test	sec	2 00 00	1 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00		
パワー	下肢	垂直跳	ジャンプ高	cm	5 00 00	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00
			cm	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00	
		ランニングジャンプ	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00
			cm	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00
			cm	3 00 00	4 00 00	2 00 00	1 00 00	5 00 00	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	ジャンプ高	cm	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00
			cm	2 00 00	3 00 00	4 00 00	1 00 00	5 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	1 00 00	5 00 00	4 00 00	2 00 00	3 00 00	
		cm	4 00 00	3 00 00	2 00 00	1 00 00	5 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	1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	
		cm	3 00 00	2 00 00	4 00 00	1 00 00	5 00 00		
	上肢	立ち幅跳	m	4 00 00	2 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	
		両脚3回跳	m	2 00 00	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	
立ち3段跳		m	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00		
オーバーヘッドスロー		m	1 00 00	3 00 00	2 00 00	5 00 00	4 00 00		
バックスロー		m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00		
フロントスロー		m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00		
柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上	cm	1 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00	2 00 00
		左上	cm	1 00 00	4 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	
	股関節	開脚	cm	1 00 00	5 00 00	3 00 00	2 00 00	4 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	2 00 00	4 00 00	3 00 00
左手		cm	2 00 00	5 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00		
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00	
	筋	30秒シットアップ	回	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00	
筋力	握力(右)	kg	3 00 00	4 00 00	5 00 00	1 00 00	2 00 00		
	握力(左)	kg	3 00 00	4 00 00	1 00 00	2 00 00	5 00 00		
ボールスピード	ジャンプサーブ	km	5 00 00	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00		
バレーボール指数			1 00 00	5 00 00	2 00 00	3 00 00	4 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	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
パワー	下肢	垂直跳	cm	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00
		ランニングジャンプ	cm	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00
	両脚3回跳	m	2 00 00	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00	
上肢	オーバーヘッドスロー	m	1 00 00	3 00 00	2 00 00	5 00 00	4 00 00	
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00
	筋	30秒シットアップ	回	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00
総得点(800点満点)		All pts	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 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	181.5	172.7	167.9	167.5	166.9		
	体重	kg	65.70	63.60	56.80	54.70	54.10		
	上腕背部皮脂厚	mm	16.5	16.0	15.5	11.0	8.5		
	肩甲骨下角皮脂厚	%	17.5	13.5	12.5	11.0	9.5		
	体脂肪率	%	25.9	23.7	21.4	19.9	17.4		
	除脂肪体重	kg	50.1	47.1	45.2	44.6	43.4		
	BMI (:Body Mass Index)	kg/m*m	23.6	20.2	19.3	19.2	18.3		
	指高	片手 両手	cm	237.0 234.0	228.0 227.0	219.0 216.5	218.5 216.0	218.5 214.5	
スピード	20mスプリント	sec	3.24	3.28	3.40	3.40	3.61		
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	4.87	4.92	4.97	4.97	5.38		
	9m3往復	sec	11.50	11.55	11.75	11.95	12.35		
	T-Test	sec	9.20	9.35	9.85	10.05	10.15		
パワー	下肢	垂直跳	cm	281	278	278	276	273	
		ジャンプ高	cm	59	58	55	50	44	
		ランニングジャンプ	cm	297	287	284	283	281	
		ジャンプ高	cm	69	65	65	63	50	
		ブロックジャンプ(右方向へ)	cm	278	278	272	272	272	
		ジャンプ高	cm	54	54	53	50	41	
		ブロックジャンプ(左方向へ)	cm	278	278	273	272	270	
		ジャンプ高	cm	54	54	52	50	41	
		ブロックジャンプクロスオーバー(右方向へ)	cm	278	276	271	270	270	
	ジャンプ高	cm	53	52	51	50	39		
	ブロックジャンプクロスオーバー(左方向へ)	cm	277	276	270	270	269		
	ジャンプ高	cm	52	51	51	49	39		
	立ち幅跳	m	2.30	2.25	2.10	2.10	2.10		
	両脚3回跳	m	8.60	8.55	8.05	7.80	7.35		
	立ち3段跳	m	7.81	7.63	7.18	6.91	6.09		
上肢	オーバーヘッドスロー	m	12.60	9.60	9.50	9.30	8.20		
	バックスロー	m	11.50	8.80	8.30	8.00	7.20		
	フロントスロー	m	12.00	8.50	8.10	8.05	6.50		
柔軟性	肩関節	バックフラッチ	右上 左上	cm	16.0 12.0	16.0 6.0	16.0 5.0	8.5 5.0	-10.0 -6.0
		股関節	開脚 立位体前屈	cm	207.0 22.0	188.0 14.0	180.0 12.0	168.0 4.0	153.0 3.0
	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手 左手	cm	90.0 89.0	86.0 89.0	85.0 88.0	85.0 87.0	82.0 82.0
		全身	YO-YO テスト	m	1320	1000	1000	800	480
	筋力	30秒シットアップ	回	34	32	31	25	25	
ボールスピード	握力(右)	kg	38.7	34.0	34.0	32.1	31.8		
	握力(左)	kg	39.9	34.0	33.3	32.1	29.3		
バレーボール指数	ジャンプサーブ	km	101.0	100.0	85.5	81.0	72.0		
バレーボール指数			98	95	82	80	79		

※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	76	72	60	60	39	
敏捷性	プロアジリティーテスト	sec	73	68	63	63	22	
	垂直跳	cm	69	67	64	60	54	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	69	65	65	63	50
		ブロックジャンプ	cm	62	61	61	60	49
		両脚3回跳	m	86	86	81	78	74
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	66	36	35	33	22
		バックスロー	m	65	38	33	30	22
		フロントスロー	m	80	45	41	40	25
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	65	60	60	55	55
持久力	全身	YO-YO テスト	m	76	60	60	50	34
	筋	30秒シットアップ	回	68	64	62	50	50
総得点 (1200点満点)		All pts	825	737	656	647	535	

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

※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	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
敏捷性	ブロードジリティーテスト	sec	2 00 00	1 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00	
	垂直跳	cm	2 00 00	4 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00	
パワー	下肢	ランニングジャンプ	cm	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 00 00
		ブロックジャンプ	cm	4 00 00	2 00 00	3 00 00	1 00 00	5 00 00
		両脚3回跳	m	2 00 00	4 00 00	1 00 00	3 00 00	5 00 00
	上肢	オーバーヘッドスロー	m	1 00 00	3 00 00	2 00 00	5 00 00	4 00 00
		バックスロー	m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00
		フロントスロー	m	1 00 00	2 00 00	3 00 00	5 00 00	4 00 00
柔軟性	動的	片脚ファンクショナルリーチ	cm	2 00 00	1 00 00	5 00 00	3 00 00	4 00 00
持久力	全身	YO-YO テスト	m	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00
	筋	30秒シットアップ	回	1 00 00	2 00 00	4 00 00	3 00 00	5 00 00
総得点 (1200点満点)		All pts	1 00 00	2 00 00	3 00 00	4 00 00	5 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 *

