

体力測定項目一覧表

項目	測定項目	測定方法など詳細
敏捷性	4センサー アジリティテスト ^{NEW}	・視覚から得た情報に素早く動く反応時間や認知能力(判断能力)能力を測定します
	反復横跳び	・横(左右)方向に身体を素早く動かす能力を測定します
	ダウン&ダウン	・縦(前後)方向に身体を素早く動かす能力を測定します
柔軟性	長座体前屈	・主に身体の後面の筋肉、腱、股関節周辺の柔軟性を測定します
平衡性	閉眼片足立ち	・視覚に頼らずに、身体バランスを保つ能力を測定します
巧緻性	バランスボール	・バランスボールを使用して全身の巧緻性(コーディネーション能力)を測定します
静的筋力	握力	・掴む、握るなどの動作(主に前腕の筋群)の筋力を測定します
	背筋力	・背筋群(体幹部後面の筋群、上体を前後左右に傾ける、回転させる)の筋力を測定します
脚筋力バランス	◇ 伸脚	・左右の脚筋力、伸展(脚を前に蹴り上げる)・屈曲(脚を後ろに蹴り上げる)の筋力の比率を測定します
	◇ 屈脚	
全身持久力	20mシャトルラン	・最大酸素摂取能力、心肺機能を測定します
間欠的持久力	◇ YOYOテスト	・強度の高い運動後の回復力を測定します (強度の高い運動を5~15秒行い10秒のインターバルをとります)
	◇ ペダリングテスト	(自体重の7.5%を負荷値とし5秒間の全力ペダリングを20秒の休息をはさみ10セット行います)
瞬発力	立ち幅跳び	・全身を使って前方へ跳躍した距離を測定します
	ジャンプパワーテスト	・多様な形態(3種類のポジション)からのジャンプ力を測定します
	リバウンドジャンプ ^{NEW}	・10回連続でジャンプを行い、「RSI」と呼ばれるバネ指数を測定します
	◇ 最大無酸素パワー	・無酸素状態での最大筋力を測定します ※中学生の選手については(身長150cm、体重35kg以上の選手に限ります)
	◇ メディシンボール投	・体幹部(腹筋群・背筋群)の筋パワーを測定します
	バックスローイング	・全身の筋群を連動させて発揮する筋パワーを測定します
走力	30m走	・30m間をダッシュしたタイムを計測します
体成分測定	※ InBody ^{NEW}	体脂肪、筋肉量、水分量、基礎代謝などを測定して、体成分バランスを評価します

◇小学生以下は測定できません。

※中学生以下は測定できません。