

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	・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）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
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
静的筋力		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
		屈 脚	の比率を測定します
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）
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	・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
		ピークパワーテストnew	・Wattbikeを使用し、最大パワーや平均パワーを測定します （競技特性に合わせて、6秒間/30秒間/3分間のいずれかのテストを実施します）
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	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

※中学生以下は測定できません。