

テニスフィールドテスト(6項目)測定記録用紙

実施年月日 平成 年 月 日

氏名		男・女	所属	
----	--	-----	----	--

種目	上体起こし	立ち幅跳び	5方向走	長座体前屈	往復走10m	往復走	シャトルスタミナ
記録	回	cm	sec	cm	sec	sec	m
得点							

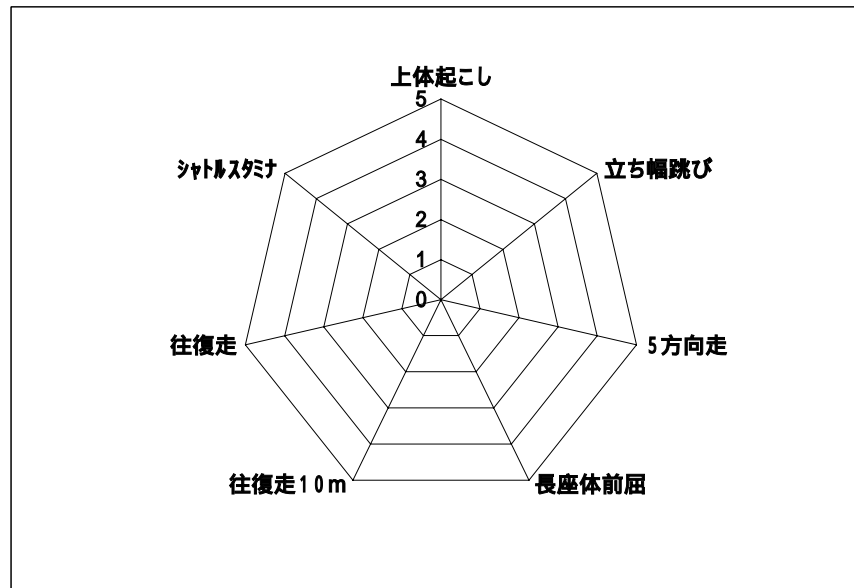
【記録・得点の見方】 得点は、今までのジュニア測定記録をまとめたもので年齢・男女別の5段階評価したもので、評価の目安は以下の通りです

- 「5」は、大変優れている このまま維持できるようにトレーニングを行ってください。
- 「4」は、優れている 高い体力レベルを目指しトレーニングを行ってください。
- 「3」は、普通 平均的です。さらに高めるようにトレーニングを行ってください。
- 「2」は、やや劣る もう少し努力してトレーニングを行ってください。
- 「1」は、劣る 重点的にトレーニングを行うことを勧めます。

【体力プロフィール】

種目の解説

- 上体起こし** : 一定の力を一定のテンポで連続して発揮する能力で、腹部の力とねばり強さを測定します。
- 立ち幅跳び** : 短い時間にどれだけ大きな力をだすかで、下半身の力強さを測定します。
- 5方向走** : 素早く動き方向を変える能力で、前後左右への方向変換の素早さを測定します。
- 長座体前屈** : 腰関節の動ける範囲とふとももの裏側の筋肉の柔軟性を測定します。
- 往復走** : 短い距離のダッシュ力と動きの方向変換(向きをかえる)能力を測定します。
- シャトルスタミナ** : 一定のスピードで長い時間走ることができる能力で、全身の持久力を測定します。



このプロフィールから体力のバランスや総合的な体力レベルをみます