



# 新体力測定(小中学生用) 記録用紙

ゼッケン 色 _____ NO _____	氏名 _____ 男 ・ 女 _____ kg			体重は自己申告
中学でのポジション	身長 〇〇〇.〇cm		_____	_____
小学校全国大会出場経験	あり ・ なし	片手指高 〇〇〇cm		_____
バレー経験年数	_____ 年	両手指高 〇〇〇cm		_____
最高到達点 〇〇〇cm	_____ cm	_____ cm	最大限助走して届くところ	
ブロック 〇〇〇cm	_____ cm	_____ cm	クロスオーバーの1歩助走	
9往復 〇.〇〇秒	_____ 秒	/		バレーボールで必要な持久力
両脚3足 〇〇〇cm	_____ cm			_____ cm
30秒シットアップ	_____ 回	/		肩甲骨が床 → 肘が太ももへ
20往走 〇.〇〇	_____ 秒			_____ 秒
ハットスロー 〇〇〇cm	_____ cm	_____ cm	体から腕への力の伝わり	
フットワーク 〇.〇〇	_____ 秒	/		ディグでの横移動で重要
Tテスト 〇.〇〇	_____ 秒			_____ 秒
垂直跳 〇〇〇cm	_____ cm	_____ cm	測定器を使用してジャンプ	
ヨーヨーテスト	試合序盤から後半への力の維持			

2回計測したものは、よい記録の方の数字を丸で囲む。