

バレーボール 体力測定 簡易実施方法

バレーボール体力指数

【測定項目】

20m疾走

フロアジリティーテスト

T-テスト

垂直跳び

ブロック ジャンプ

オーバーヘッドスロー

両脚3回跳び

片脚3回跳び

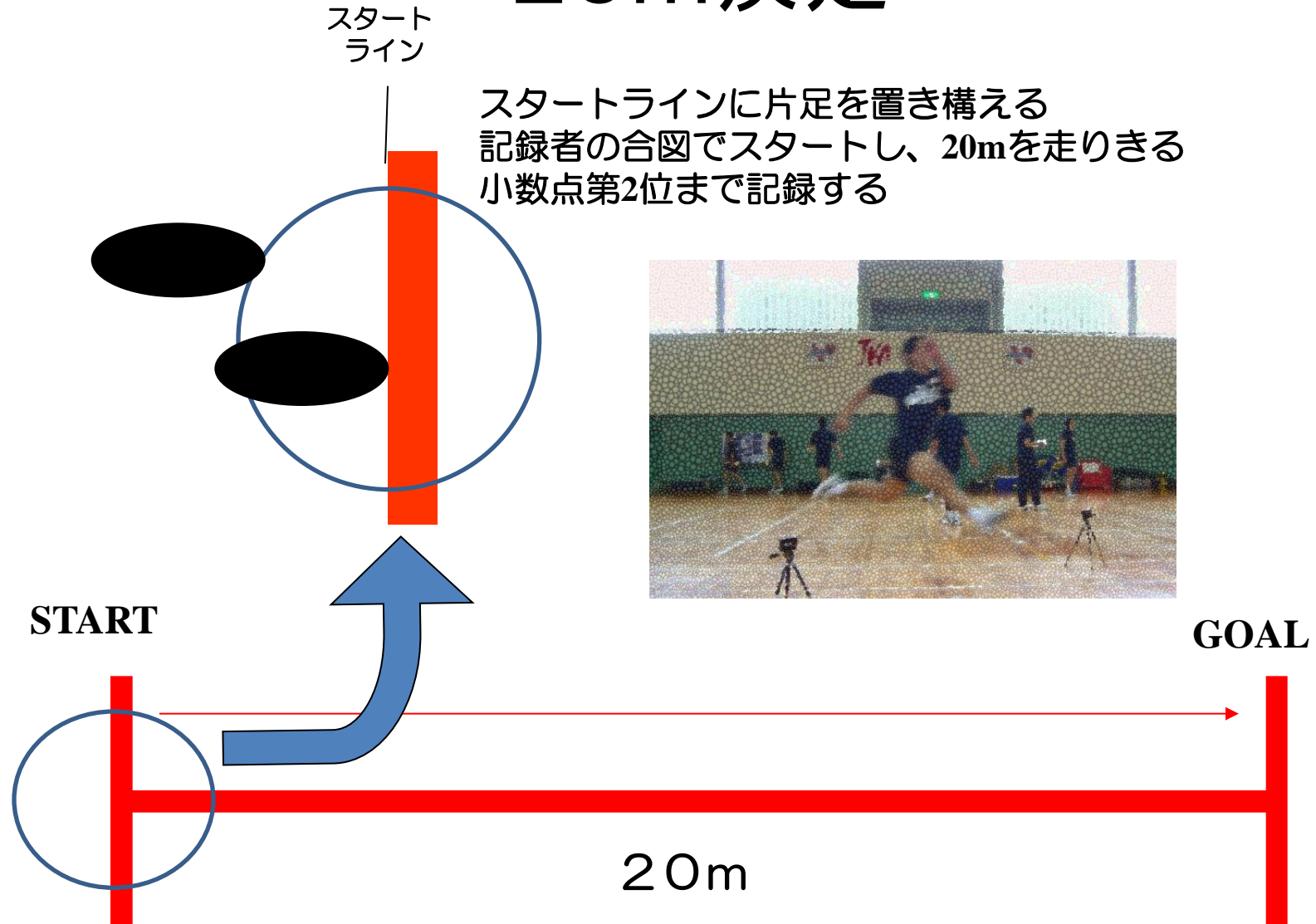
30秒上体起こし

ヨーヨーテスト

20m疾走

スタート
ライン

スタートラインに片足を置き構える
記録者の合図でスタートし、20mを走りきる
小数点第2位まで記録する



プロアジリティテスト

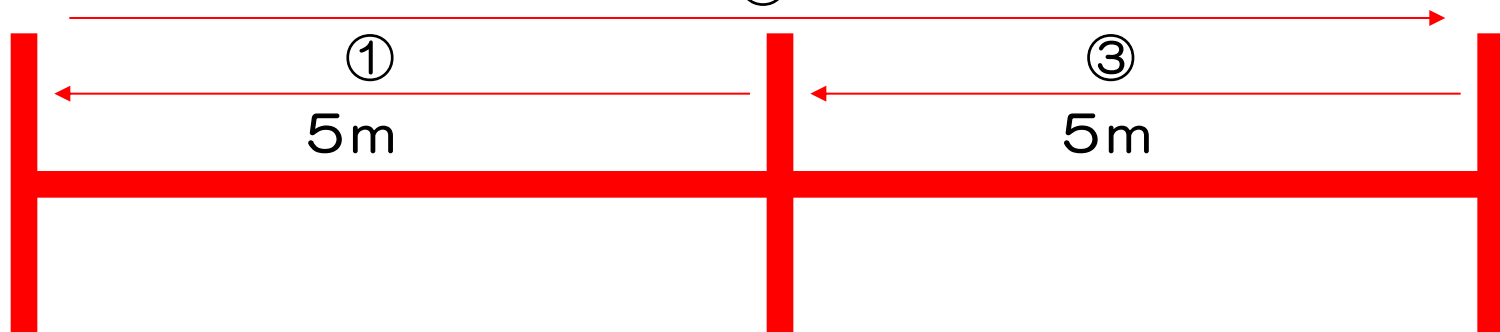
スタートは20m走と同様にスタートラインに足を置き構える
記録者の合図でスタートし、5m先のペットボトルに必ず手でタッチしターンをした後、
反対側のペットボトルも同様に手でタッチしスタートラインを駆け抜ける
5m-10m-5mのトータル20m走る中に2度の180度ターンが入る
小数点第2位まで記録する



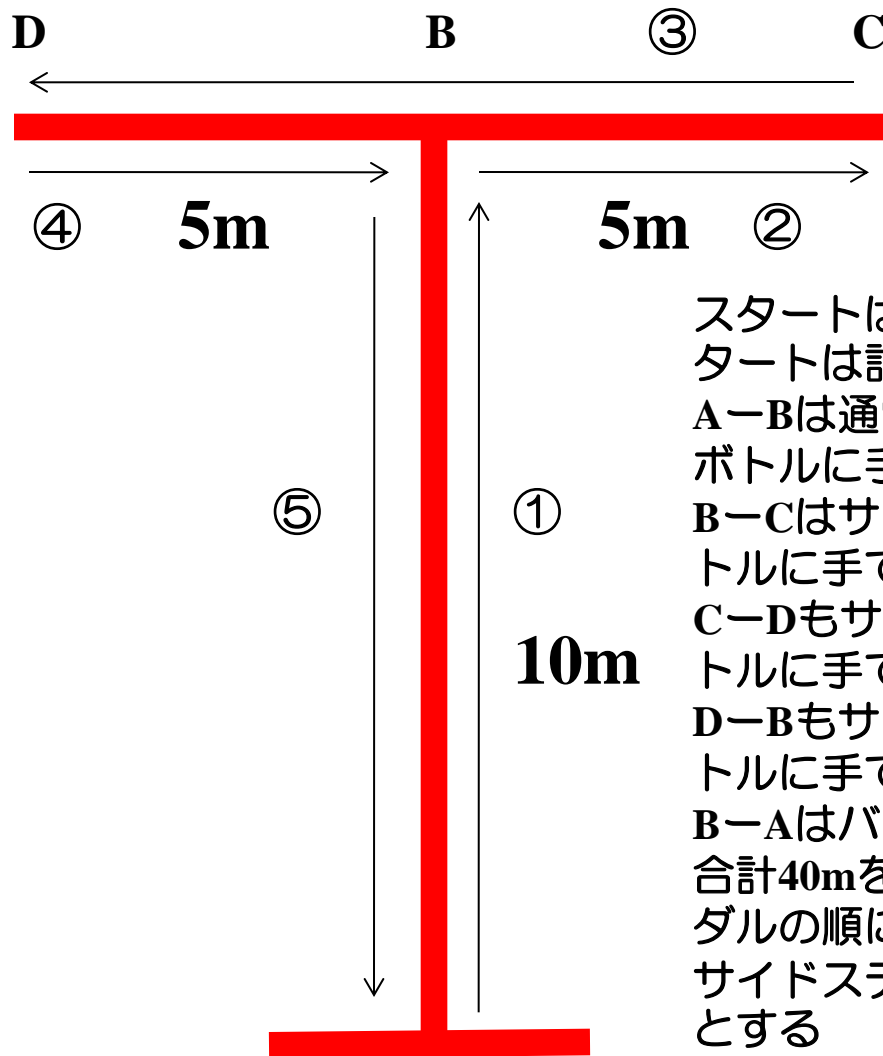
START

GOAL

②



T-テスト



スタートはスタートラインに足を置き構え、スタートは記録者のタイミングで行う
A-Bは通常のスプリント、Bに置いてあるペットボトルに手で触る
① B-Cはサイドステップ、Cに置いてあるペットボトルに手で触る
C-Dもサイドステップ、Dに置いてあるペットボトルに手で触る
D-Bもサイドステップ、Bに置いてあるペットボトルに手で触る
B-Aはバックペダル（バック走）
合計40mをダッシュ、サイドステップ、バックペダルの順に走る
サイドステップの際に足がクロスした場合は不可とする
小数点第2位まで記録する

Aスタート、ゴール

垂直跳び



ヤードスティックを用い測定する
ジャンプ高から指高を引いて算出
記録は、叩いた上の数値を記録する

※ヤードスティックがない場合には、
垂直跳びボードや方眼紙を使用する。

メディシンボール オーバーヘッドスロー

膝立ちの姿勢から2kgのメディシンボールを出来るだけ遠くへ投げる
投げた後、上半身はラインを越えても良い
体幹と上肢の動作連鎖を見ることで、上肢パワーを評価する
小数点第2位まで記録する
※小学生や中学生の測定ではバスケットボールなどで代用する。



ブロックジャンプ クロスオーバーステップ

ネット際にヤードスティックを置き、クロスオーバーステップでの1歩助走にて、実際のブロック動作を行う
左右同様に行い評価の対象は良い方の記録を選択する

※ヤードスティックがない場合には壁際で実施し、垂直跳びボードや方眼紙を使用する

立ち3段跳び(バウンディング)

スタンディングの構えから1歩目は両脚でジャンプし、その後片脚で交互にジャンプしたあと、両脚で着地する3回のジャンプ(両脚、右脚、左脚、着地)の距離を測定する。測定は後方に位置する踵でとり、小数点第2位まで記録する。



3回跳び

スタンディングの構えから両脚で3回ジャンプを繰り返す
測定は後方に位置する踵でとり、小数点第2位まで記録する



30秒シットアップ

座位でパートナーに脚をしっかりと固定してもらい構える

手を頭の後で組む（動作中に両手が離れると失格）

頭を床から離れた姿勢からスタートし、動作範囲は肩甲骨が床に触れる位置から肘が大腿部に触れる位置まで

肩甲骨が床に触れなかったり、肘が大腿部に触れなかった場合は回数をカウントしない

30秒間で出来るだけ速く上体起こしを行う

ヨーヨーテスト (Level2)

専用のCDの音に合わせ20mの距離を往復する(5m間はジョグで移動しスタートラインで待つ)
走りきれなくなるまで続ける
1回目にスタートライン戻れなかったときに警告が与えられ、2回目に戻れなかったときに測定を終了とする
シグナル音に遅れることなく通過できた回数 (距離) で評価する

