

# 5月5日 体力測定 担当表

## 【担当コーチ】

①50m走	( 坂西 ) ( 木村 ) ( 多鹿 ) ( 家城 )
②握力	( 前田 ) ( 高原 )
③垂直跳び	( 田中 ) ( 井原 )
④立位体前屈	( 山本 ) ( 藤村 )
⑤ベースランニング	( 小山内 ) ( 原田 ) ( 浜田 ) ( 藤本 )
⑥腕立て伏せ	( 地守 ) ( 尾野 )
⑦反復横跳び	( 加藤 ) ( 岡田 )
⑧スピードガン	( 谷村 ) ( 大原 )
⑨遠投	( 竹本 ) ( 有川 ) ( 服部 ) ( 小葉竹 )
*フリー	( 監督 ) ( 大黒 )

## 【担当保護者】

### \* 引率・記録

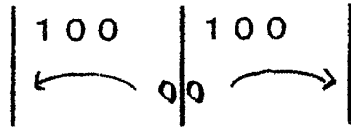
6年 (14名)	( 佐野 ) *7名:背番号1~7
	( 大田 ) 7名:背番号8~15
5年 (11名)	( 岡本 ) *6名:背番号20~25
	( 齋藤 ) 5名:背番号26~30
4年 (5名)	( 川畑 ) *5名:背番号40~45
3年生以下	( 吉川 ) *8名:背番60~62. 80~85

OB ( 有川 ) ( 岡田 )

* 握力	( 藤本 ) ( 家城 )
* 垂直跳び	( 篠田 ) ( 藤村 )
* 身長/体重測定	( 奥野 ) ( 竹村 )
* 立位体前屈	( 瀧本 ) ( 新垣 )
* ベース踏み	( 浜田 ) ( 三島 ) ( 多鹿 )
* 本部・フリー	( 谷 )
* 写真	( 坂本 ) ( 加藤 ) ( 日浦 )
* お餅詰め	( 川岸 ) ( 鬼澤 ) ( 宍倉 ) ( 大野 )

# 体力テスト実施要項

## ☆ 反復横とび（敏捷性）



- ① 中央ラインをまたいで立ち『始め』の合図で左右どちらかのラインを越すか、または踏むまでサイドステップし次に中央ラインにもどりさらに反対のラインを越すか触れるまでサイドステップする。（ジャンプしてはならない。）20秒間測定し、線を踏み越えたか、触れた回数を数える。ラインに触れなかった場合はカウントしない。
- ② 姿勢を低く保ち、上半身を上手く使うことにより、ステップしやすくなる。

## ☆ 握力（筋力）

- ① 握力計の指針が外側になるように持ち、この時ひと指し指の第2関節がほぼ直角になるように握り幅を調節する。（幅の調節ができていないと全力が出し切れないので注意する。）
- ② 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き、腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力一杯握りしめる。この際握力計をふりまわさないようにする。
- ③ 左右ともに測定する。
- ④ 最大筋力は瞬時に発揮できるので、時間をかけずいっきに行わせる。その際、息を吐かせると良い

## ☆ 50M走（走力）→ 2回側定

幅 125 cm	5 M
幅 125 cm	5 M

- ① スタートはスタンディングスタート。
- ② スターターは帽子を上から下に振り下ろす。
- ③ 側定者は帽子を下ろした瞬間に計測を開始する。
- ④ スタートの合図からゴール上に胴体（胸）が到達するまでに要した時間

を側定する。(頭、手、足、肩ではない)

- ⑤ ゴールライン5 M先まで走らせるようにする。コーンなど目印を置くと良い。

### ☆立位体前屈 (柔軟性)

- ① 椅子の上に、足を閉じ平衡にして立つ。
- ② 上半身を前屈し、足底からでた指先の距離を測定する。身体が硬く椅子に届かない場合はマイナスで測定。反動をつけないよう注意させる。
- ③ 膝が曲がらないようにさせる。
- ④ 息をはかせて前屈させる。

### ☆腕立てふせ (大胸筋の筋力)

- ① 両手を肩幅よりも広く床につき、両足は閉じ床と平行に水平姿勢をとらせる。背筋はピンとのばさせる。
- ② 息を吸いながら、肘を左右の方向に折る感じでゆっくりと下ろす。胸が床につく寸前までおろしたら、息を吐きながら一気に体を上げる。
- ③ 姿勢がくづれたり、肘が曲がらなくなったら測定終了となる。

### ☆垂直とび (瞬発力)

- ① 壁にポートなどを設置する。なければ模造紙などを壁に貼ってもよい。
- ② 中指の指先に石灰などをつけ、壁から10 cmほどはなれ立つ。このときの足幅は握りこぶし1コ分程度とする。
- ③ 直立姿勢で手を伸ばし、ポートに目印をつける。
- ④ 両膝を軽く屈伸した状態から一気に上に跳び上がり、最高点で壁にタッチする。
- ⑤ 最初と最後の間をメジャーで側定。

### ☆遠投 → 2回測定

- ① 30° のサークルを用意する。
- ② ライン手前から助走をつけ、投げる。
- ③ スタート地点からボールが落ちた地点までを側定

### ☆ベースランニング (走力) → 2回側定

- ① ホームベースからホームベースまでの所要時間を側定。
- ② 側定者はベースから足が離れた瞬間から、ベースに足がつく瞬間までを側定する。