

子供たちの将来的可能性をサポートするプロジェクト



**育成トレーニング診断**

# 体力測定の実施手順について

この資料では、身長、体重を除く、チームで実施する測定種目についての実施手順を説明します

## 事前に準備するもの

- ①測定場所の決定
- ②記入用選手リスト（6種目記入分の印刷）
- ③筆記具
- ④ホイッスル（声掛けでも可）
- ⑤ストップウォッチ（反復横跳び、50m走、上体起こしのため）
- ⑥メジャー（立ち幅跳び、反復横跳び、50mの白線を引くため）
- ⑦物差し（伏臥上体反らし、立位体前屈、立ち幅跳び測定のため）
- ⑧白線（反復横跳び、立ち幅跳び、50m走）
- ⑨踏み台（立位体前屈測定のため）

## 【１】測定担当者を決める

各測定項目の担当者を決めます。保護者や選手にも、参加してもらってください

測定対象数が少ない場合やスタッフが少ない場合、記録員を少なくしたりして実施することも可能です

測定項目	計測員	補助員	記録員	時間計測員	備考
上体起こし	①	—	②	—	計測者が足を支えながら回数をカウント
立ち幅跳び	③	—	④	—	測定場所として足が滑りやすい場所は避ける
伏臥上体そらし	⑤	—	⑥	—	記録員か選手が足をおさえる
反復横跳び	次の選手が数える	—	⑦	記録員が兼ねる	次の選手が回数を数え、記録員に伝える
立位体前屈	⑧	—	⑨	—	
50m走	時間計測員が実施	—	⑪	⑫	時間計測員がスタートの合図をする

## 【２】測定の方法や留意点を確認し、測定準備をする

「スマホdeコーチ」アプリのリンク『体力測定How to動画』を測定・記録担当ごとに視聴し、測定の仕方を確認してください。各測定で、留意点があります。測定が正しくないと、診断結果が変わってしまいます。



『体力測定How to動画』はこちらからもご覧いただけます。

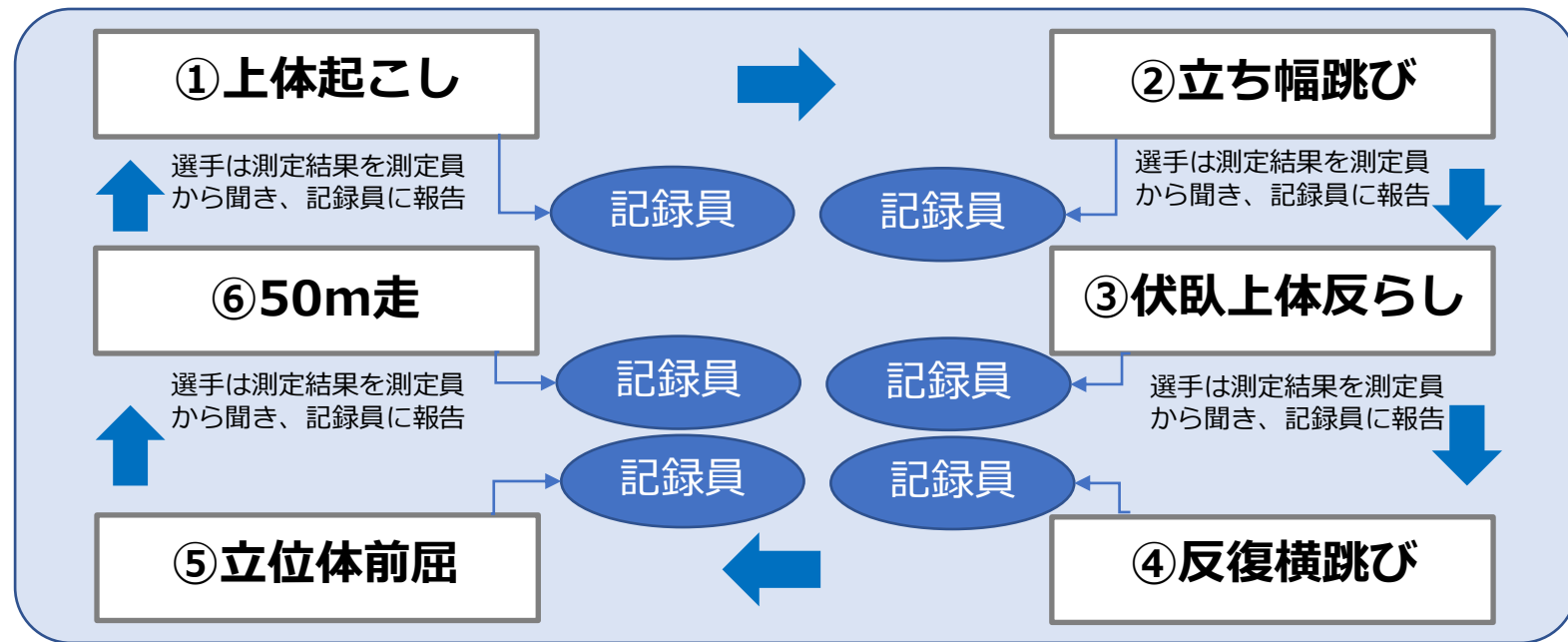
<https://bcove.video/2BNfnbO>

- ・反復横跳び(1m幅 3本)、立ち幅跳び(スタート線)、50m走(スタート、ゴール線)の白線を引いてください
- ・測定場所は、足があまり滑らない場所を選んでください
- ・測定のリハーサルを一度行ってください

### 【3】測定する選手を6つのグループに分ける

選手が多い場合、6つのグループに分けて測定します。測定前に以下のことを選手に伝えてください。

- ①一度の測定で何人測定するか指示をする
- ②選手は、測定結果を測定員から聞き、記録員に報告する
- ③報告後、補助に回るか待機するかの指示をする
- ④測定種目が終わったらグループごとに次の種目に移動する



### 【4】測定方法を選手に説明し、測定開始

測定を実施する前に、選手に測定方法と注意点を説明してください。  
実際にお手本を見せたほうがわかりやすいです。

**※体力測定を実施する前には、必ずウォーミングアップを行ってから、測定をしてください**

