

(別紙2) 体力測定の方法

2019年度 NTS ブロックトレーニングにおける体力測定

【身体形態】

1) 身長および体重：ブロックトレーニング会場では測定しない。

事前に各自測定を済ませ、トレーニング参加申請書類に記入のこと。

なお、センタートレーニングに推薦された場合には、味の素ナショナルトレーニングセンターにて測定を行う予定である。

【体力測定】

1) 30m 直線走：2回測定して良い方の記録 ～1,2箇所程度で測定～

○選手は、スタンディングスタート（つま先がライン上端）とし、「用意」の合図で体

を静止させ、ホイッスルでスタートする。30mを全力で走行する。

○スターターは、スタートラインから5m付近に立つ。「用意」の合図で選手を静止さ

せ、短いホイッスルでスタートさせる。

○計測者は、ゴール付近に立つ。ホイッスルの後、選手が動き始めた時点で計測を始め、

選手の「胸」がゴールラインを通過した時点をゴールとする。スタートからゴール

まで選手の動きを注視する。

○記録記入者は、0.1秒まで記載し、それ以下は四捨五入する。(例：4.6秒)

* 準備物；スタート、ゴール用ラインテープ。笛、ストップウォッチ

* 最低必要人数；4人程度（指示誘導等、スターター、計測、記録）

2) 立ち幅跳び：2回測定して良い方の記録 ～3箇所程度で測定～

○選手は、踏切ライン上に両足をそろえて立ち（つま先がライン上端）、両足で踏み切って前方へ全力で跳ぶ。

○計測者は、あらかじめ踏切ラインからメジャーを約3m50cmほど伸ばして床面にテープで固定しておくが良い。選手のジャンプ後に、選手の身体が床面に触れた場所のうち、最も踏切ラインに近い位置と踏切ラインまでの距離を計測する。

○記録記入者は、センチメートルで記載し、それ以下は切り捨てる。（例：213 cm）

* 準備物；メジャー数個、踏切テープ（サイドライン等を用いる）。

* 最低必要人数；3人程度（指示誘導等、計測、記録）

3) 立位ハンドボールスロー：3回測定して一番良い記録 ～4箇所程度で測定～

○選手は、ライン上に両足をそろえて立ち（つま先がライン上端）、ステップをしないでハンドボールを全力で投げる。投げ方はショルダーズローとする。投げ終わった後は、ラインから踏み出しても良い。

○計測者は、スローラインからボールが落下した地点までの距離を測定する。40m 以上飛球した場合など計測不能な場合は、「46m 予測」などと記入する。

○記録記入者は、0.1メートル単位で記載し、それ以下は切り捨てる。(例：25.5m)

*準備物；メジャー数個、テープ（アウターエンドライン等を用いる）。

ボール（各カテゴリーで使用するボールサイズとする。）

(小学生1号、中学生2号、高校生；男子3号・女子2号)

*最低必要人数；4人程度（指示誘導等、計測2名、記録）

4) 身のこなし走（イリノイテスト）：1回計測 ～3,4箇所程度で測定～

○選手は、うつ伏せ姿勢（あごを両手の甲につける。足はつま先を立てる。）ホイッスルですぐに立ち上がり、10m往復走、10mスラローム走、10m往復走の計60mを全力で走る。1回の計測なので、十分に走行練習を行ってから実施する。明らかにミスをした場合には再度測定を行う。

○スターターは、スタートラインから5m付近に立つ。「用意」の合図で選手を静止させ、短いホイッスルでスタートさせる。

○計測者は、ゴール付近に立つ。ホイッスルの後、選手が動き始めた時点で計測を始め、選手の「胸」がゴールラインを通過した時点をゴールとする。スタートからゴールまで選手の動きを注視する。

○記録記入者は、0.1 秒まで記載し、それ以下は四捨五入する。(例：17.4 秒)

*準備物；スタート、ゴール用ラインテープ。笛、ストップウォッチ

コーン4つ/1箇所 (選手の「膝下から腰下」の範囲の高さのもの。)

*最低必要人数；4人程度（指示誘導等、スターター、計測、記録）

【測定上の注意】

○テスト実施前、実施中には選手の健康状態に十分注意し、事故防止に万全の注意を払

うこと。なお、医師から運動を禁止または制限されているものはもちろん、当日、

身体の異常を訴えるものには体力測定を実施しない。選手には体調、既往歴、薬物

治療のセルフチェックを必ず行わせ、速やかに申し込ませること。

○担当者は、事前に測定上必要な物品等の確認、点検を行い、測定場の準備をしておく

こと。

○体力テストを実施する際には、十分にウォーミングアップ・肩づくりを行なっている

こと。また、身のこなしテストは1回の測定なので、選手には事前にテスト方法を

十分に理解させ、練習をさせておくこと。