

## 体力測定の要領について (R 元年度用)

※ 生年月日 [今年誕生日がきての年齢です。]

2001年	18歳	2002年	17歳	2003年	16歳
2004年	15歳				

### ① 身長

裸足となり、両足先を3～4cm開いて立つ。踵、背、臀部を尺桿につける。両手を自然に下げ、頭部を正しく保つ。目盛りは検者の目の高さで、被検者の頭頂部と水平にして読む。

### ② 体重

身体を動かさず台秤の中央部に立つ。食事ごとに増すので朝食前に計測する。

### ③ 3回跳

コートサイドラインの外側に両足先を揃えて立つ。全身の屈伸を使って連続3回向こう側のライン目がけて両足跳びをし、最後の着地の踵の位置を決める。最初の足先から最後の着地の踵までの距離を測る。3回実施して遠い距離の値をとる。ジャンプの途中休まず連続的に行うこと。

### ④ 9m3往復

コートサイドライン上にバレーボールを3個並べる。被検者は、ボールを置いてある反対側のサイドラインに両足先を揃えて立つ。合図でスタートし、ボールを1個取り、スタートラインに折り返し、ライン上にボールを置く。これを3回繰り返す、最後に3個目のボールをスタートラインに持ち帰って床上につけるまでの秒数を計る。ボールは投げてはいけない。休みを入れ3回繰り返す、ベストタイムを記録する。3人位同時に行わせ競争させるとよい。

※ 片手指向高・両手指高・SJ・BJ・RJは合宿当日測定します。