

## 体カテストご紹介

茨木新体操クラブでは下記の15項目について、体カテストを行っています。平成25年より毎年4回実施運動能力は、筋力、持久力、柔軟性、平衡性(バランス力)、瞬発力(スピード)、敏捷性(運動反射神経)等があります。テストは、これらの項目を全て測定しています。幼稚園保育園から小学校時代の成長期では、学年が上がるごとに、運動能力データは10%相当に伸びています。幼稚園保育園から小学校時代は、これらを方便に成長させて行く必要があります。男子の参加もあります。男子基準で評価しています。測定データは3歳児(幼稚園年少組)から保存しています。

茨木新体操クラブ 体カテスト

平成29年5月28日(日) 午後2時00分～午後5時30分

測定責任者

茨木南体育館 個人テストデータ票  
全国同学年女子平均レベルとの比較結果

氏名 \_\_\_\_\_ (学校名 \_\_\_\_\_ ) A(優)>B(良)>C(平均)>D(平均以下)>E(劣)

				得点					
				5	4	3	2	1	
A1. 握力	(腕筋力)	(2回測定)		得点		判定			
(1回目) 右	左	平均	kg (2回目) 右	左	平均	kg			
A2. 上体起こし	(上体腹筋力)	(1回測定)		得点		判定			
30秒間	回								
A3. 長座体前屈	(上体柔軟性)	(2回測定)		得点		判定			
(1回目)	cm	(2回目)	cm						
A4. 反復横跳び	(脚力敏捷性)	(2回測定)		得点		判定			
(1回目)	点	(2回目)	点 (20秒間)						
A5. 立ち幅跳び	(脚力前進ジャンプ力)	(2回測定)		得点		判定			
(1回目)	cm	(2回目)	cm						
B1. 時間往復走(Time Shuttle Run)(瞬発性全力疾走)	(2回測定)	得点		判定					
(1回目)	m	(2回目)	m (15秒間)						
B2. 腕立伏臥腕屈伸(女子用)	(上肢筋力)	(1回測定)		得点		判定			
回									
B3. 閉眼片足立ち	(身体静止バランス力)	(1回測定)		得点		判定			
sec									
C1. 敏捷性座位脚開閉	(下肢敏捷性)	(1回測定)		得点		判定			
(10秒間)	回								
C2. 瞬発力ジャンプしゃがみこみ(脚力上肢瞬発力)	(2回測定)	得点		判定					
(1回目)	回	(2回目)	回 (20秒間)						
C3. 垂直ジャンプ	(脚力垂直ジャンプ力)	(2回測定)		得点		判定			
(1回目)	cm	(2回目)	cm						
C4. 2-ステップ	(脚力柔軟バランス力)	(1回測定)		得点		判定			
cm	身長	cm	値						
C5. 身体立位前方傾斜力	(身体立位バランス力)	(1回測定)		得点		判定			
cm	身長	cm	値						
C6. ジャンプ・ステップ	(脚力瞬発敏捷性)	(2回測定)		得点		判定			
(1回目)	回	(2回目)	回 (15秒間)						
C7. 上体そらし	(上体柔軟背筋力)	(1回測定)		得点		判定			
cm									

全国同学年平均レベルと比較 (総合) 15項目 平均得点

総合判定

身体全体の体カレベル評価: