

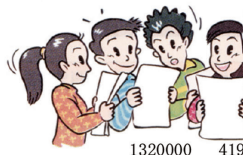
…… コンピューター分析による

新体力テスト個人判定票

次のテストで目標をたてるときのために、大切に保存しておきましょう。何年かあとには、貴重な成長の記録となるはずです。

※使用資料 全国平均 2023 年度 県平均 2023 年度

測定項目	前々回		前回	2年	3年	全国平均	Tスコア
	1年	2年					
身長cm	173.5	174.0	173.3	170.6	54.6	170.6	54.6
体重kg	66.4	67.5	72.0	170.5	171.2	61.2	62.1
座高cm				59.6	60.3	85.3	
BMI指数	22.1	22.3	24.0	あなたの身長からみた理想体重 66 kg			



大修館高等学校

普通科 3年 37組 15番 男 大修館 太郎

学校所属クラブ、()内は地域所属クラブ

フェンシング部

生年月日

テスト実施日

H18 年 8 月 18 日生まれ

R 6 年 4 月 25 日

あなたはフェンシング部に入学して、部活に毎日意欲的に取り組んでいるようです。新入生もきっと先輩を目標にしているはず。部活動は、技術のレベルアップだけでなく、仲間づくりや、たくましい体づくりにとても役立ちます。今回の体力テストは、あなたの体力の現状を総合的に分析し、最適なトレーニングのアドバイスが出されています。スポーツに、健康・体力づくりを求めているあなたは、今回の体力テスト結果が気になったと思います。高校時代は、心身ともに急速に成長します。この判定結果を参考に、さらに充実した健康・体力づくりを目指してください。

項目 (書)	前々回	前回	3年	全国平均	Tスコア
	1年	2年		学校平均	県平均
1 力 (筋力) kg	40 6	46 7	右 50 左 47	40.7 41.1	61.0 39.4
上体起こし (筋持久力) 回	27 7	31 8	37	30.4 32.2	60.2 30.2
長座体前屈 (柔軟性) cm	27 2	39 5	58	50.7 53.1	56.4 49.7
反復横とび (敏しょう性) 点	50 6	59 8	68	57.5 58.3	63.6 58.1
20mシャトルラン (全身持久力) 回	100 7	107 8	102	86.3 81.3	55.4 86.6
持 久 走 (全身持久力) 分秒				6, 11	6, 24
50 m 走 (走力) 秒	7. 3 6	6. 9 8	6. 8	7. 27 7. 27	57. 3 7. 30
立ち幅とび (跳躍力) cm	243 8	277 10	245	223. 9 223. 0	58. 3 227. 7
ボール投げ (投力) m	23 5	26 6	31	25. 6 27. 2	58. 1 55. 1
文部科学省総合評価 総合評価	47 C	60 B	平均 得点	全国 学校 55. 0 56. 1	合計 得点

★は同学年の全国平均得点	*はあなたの学校の学年平均得点
得点	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
腕相撲も強いだろうね	8
頑張ったね。次も期待してるよ	10
柔軟性確保にはストレッチが一番！	9
スポーツで活躍してるんじゃない？	10
推定最大酸素摂取量は49.0です。	8
いい感じ！合格	9
着地フォームを研究してみよう	8
投力は合格。運動選手かい？	8
合計得点	70 点
総合評価	A

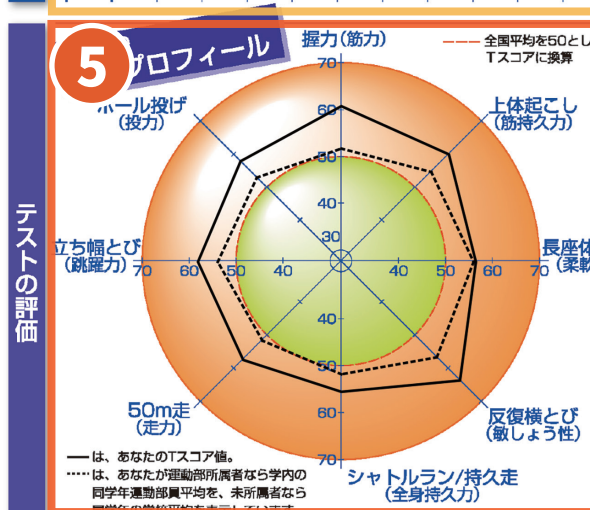
学年順位	学内順位	学年最高記録
25	57	64
27	50	53
53	135	75
2	8	71
32	108	148
32	68	6.20
26	54	275
49	97	43
		45
合計得点	34 点	30 点
総合評価	5	4
学年基準による判定		
特別	学校指定(A)	学校指定(B)
自分の体力	づくりについて、	インターネットで調べてみよう

判定分布	A	B	C	D	E	判定不明	実施人数
人数	0	0	1	2	1	3	158

A	3	6.5 点以上とれたので、総合評価が
	A へッ。	

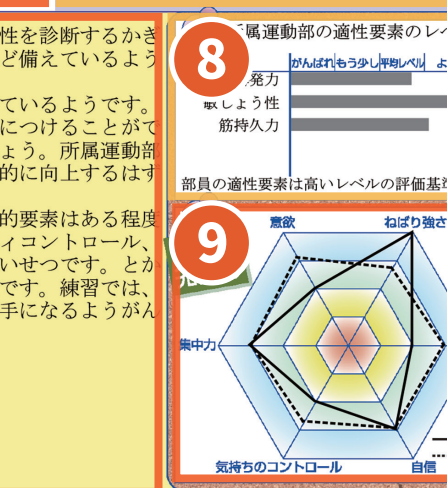
48	49	51	52	54	55	57	58	60	61	63	64	66	67	69	70	
1	13		8	14	14	14	20	9	17	19						

特別



このテスト結果をもとに5段階で総合判定してみると、あなたの場合、上記結果のように同学年の人たちにくらべ、かなりよい体力レベルにあるよう。テスト項目ごとに全国平均を50にしたTスコアと比較してみると、左図・体力プロフィールでわかるとおり、どの項目もバランスのとれた素晴らしい状況にあるようです。今回のテストで測定した項目のなかでも、特にシャトルラン、握力、上体起こし、長座体前屈は健康維持に必要な体力要素、つまり、心肺(全身)持久力、筋力、筋持久力、柔軟性を調べるものです。その項目だけを見る限り、あなたの場合、同学年の人に比べて健康体力面では劣っているところはないようです。きっと、日常生活でスポーツや運動をよくやっているのだですね。あるいは、体育の授業など、意識しなくても定期的な運動できる環境にあるため、たまたま、現在のところ問題がないだけかもしれません。しかし、受験や就職など生活環境が変化すると、たちまち運動しなくなったという人も多く見られます。けっして今回の結果に油断せず、今後も意識して定期的な運動を心がけて下さい。ところで、フェンシングで実力を発揮するためには、適性要素を備えていることが必要です。体力的には、とくに、瞬発力、敏しょう性、筋持久力が要求されます。

この場合は、このテストの測定結果から体力的な適性を診断するかき右図のように優秀な選手になれる条件をあるていど備えているよう。さすがに今の部活で行なっているトレーニング効果がでているようです。この程度の体力要素を備えていれば、かなり高い技術を身につけることができるはず。更に、より高いレベルをめざし努力しましょう。所属運動部で特に必要な体力適性要素が高まればあなたの技術も飛躍的に向上するはずです。フェンシングで活躍するためには、あなたの場合、体力的要素はある程度そなわっているわけですから、他の要素として重要なボディコントロール、タイミング、予測能力などをしっかり身につけることがたいせつです。とかく試合では、あがってしまったり力が発揮できないのが普通です。練習では、緊張した状態で集中してプレイし、プレッシャーに強い選手になるようがんばってください。



部に所属して健康や体力を増やそうとめざしているあなたに、心の健康や心理的な強さを身につけることも必要です。アンケート調査をもとに、あなたのメンタル面をみてみると、半分以上が低く評価されています。特に意欲と協調性については、下記のアドバイスを参考に努力してみましょう。やる気高めるためには、はっきりした目標を設定して取り組むことが大切です。また協調性を高めるためには、まわりの人とお互いを理解し合い、思いやる気持ちをもって接することです。身体は健康や体力、メンタルな要素をバランスよく高めながら、自己管理を行い、めざす目標が達成できるよう一層の努力をしましょう。