

氏名 _____ 学年 (小・中・高・大) _____ 年 _____ 競技種目 _____ ポジション(_____)

※週1回以上、測定しましょう

項目	評価方法		初回	2回目	3回目	4回目
			/	/	/	/
首		◎ 50°以上首が横に倒れる	右			
		○ 45°(半分)首が横に倒れる				
		△ 30°~40°(半分)以下首が横に倒れる				
		× ほとんど横に倒れない				
バンザイ		◎ 後頭部が見える	右			
		○ 耳が見える				
		△ 耳がかくれる				
		× 耳が腕の後ろから見える				
結帯		◎ ゲーの中に親指が入る(10cm以内)	右			
		○ チョキの中に親指が入る(15cm以内)				
		△ パーの中に親指が入る(20cm以内)				
		× 親指がパーの中に入らない				
腕ねじり(前)		◎ 何ストレスもなく、楽に肘が伸びる	右			
		○ 手が外れるが肘が伸びる				
		△ 肘が伸びない				
		× 肘が90度以上伸びない				
腕ねじり(後ろ)		◎ 手が返り、腕が上がる	右			
		○ 手が返せる				
		△ 手が組めるが返せない				
		× 手が組めない				
前屈		◎ 手のひらが床に届く				
		○ ゲーが床に届く				
		△ 指先が床に届く				
		× 手が床に届かない				
上体反らし		◎ 60°以上:あごがパートナーの膝よりもゲー1個以上				
		○ 45°以上:あごがパートナーの膝より上				
		△ 30°以上:あごがパートナーの膝より下				
		× 30°以下:あごがパートナーの膝よりも明らかに低い				
開脚前屈		◎ おでこが床につく				
		○ 肘が床に届く				
		△ 肘が床から20cm以内(パー1つ以内)				
		× 肘が床から20cm未満(パー1つ)				
腰ねじり		◎ 足の裏に手のひらがつく	右			
		○ つま先がしっかりつかめる				
		△ つま先に指が届く				
		× つま先に届かない				
股関節内旋		◎ 半分以上倒れる(床に近い)	右			
		○ 半分倒れる(45°)				
		△ 半分以下(30°以下)				
		× ほとんど倒れない				
股関節外旋		◎ 膝が床に届く(ゲー1つ以下)	右			
		○ 膝と床までがゲー1つ				
		△ 膝と床までがゲー2つ				
		× 膝と床までがゲー2つ以上				
正座寝転び		◎ 寝転んで肩が床につく	右			
		○ 寝転んで頭が床につく				
		△ 寝転んで肘がつく				
		× 寝転んで肘がつかない				
お尻けり		◎ 膝を曲げたただでかかとお尻につく				
		○ 踵でお尻がけれる				
		△ お尻がけれない/パートナーが押すと踵がお尻につく				
		× パートナーが押しても踵がお尻につかない				
開脚		◎ 自分の身長以上開く				
		○ 自分の身長-ゲー(10cm)開く				
		△ 自分の身長-パー(20cm)開く				
		× 自分の身長-30cm開く				
足首		◎ 手を後ろに組んでしゃがめる				
		○ 手を前に組んでしゃがめる				
		△ 肩幅に足を開いてしゃがめる				
		× 肩幅に足を開いてもしゃがめない				

○:基礎体力レベル(スポーツをする上で最低限必要とされるレベルです)

◎:体が柔らかすぎるので、トレーニング行い筋力を高めましょう

△・×:体が硬いので、まずは柔軟性を高めましょう