

概要

県DCでの測定方法の案内

対 象：県DC各カテゴリー(任意)

目 的：各県DC選手の身体・体力データの現在置の把握

提出時期：7月末
(今後、第2期以降の提出時期を検討,例12月)

内 容：身体測定5種目、体力測定4種目を測定記録して提出

結果通知：①県DC内での比較順位一覧
(提出から1ヶ月以内にフィードバック)
②提出された他県DC全体の比較順位
(1~2ヶ月後フィードバック)
③U14NDCの75%値との比較値
(U14カテゴリーのみ)

所要時間：約45分～60分（身体測定後）



集合後、準備出来た選手から順次身体測定

- 身長
- スタンディングリーチ（指高）
- ウィングスパン（指極）
- 座高
- 体重

W-up後に全員で測定（測定機材の状況により）

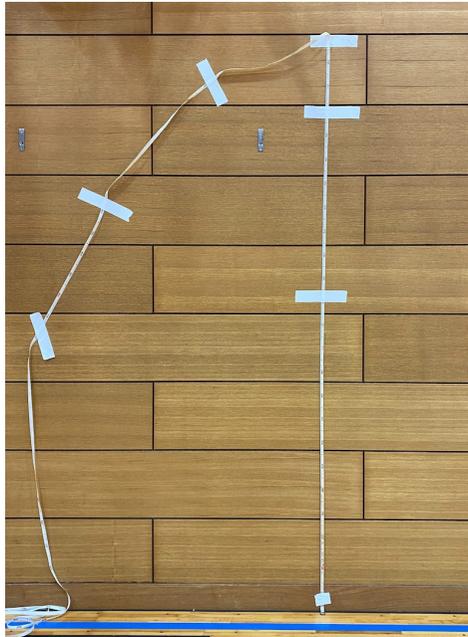
- 最高到達高・垂直跳び
- 立幅跳び
- 20m sprint （or 20mスプリント）
- Lane agility （or レーンアジリティ）

特別な理由がない場合は上の項目から順番に実施してください
複数グループに分けて実施できると時間効率が良いです

※測定順の推奨例であり、この通りに測定を進める必要はなく、スタッフの人数、測定者の人数、測定機材などの状況により、やり易い方法で問題ありません。

※測定方法の詳細は参考スライド、およびJBAフィジカル測定マニュアルを参考にしてください。

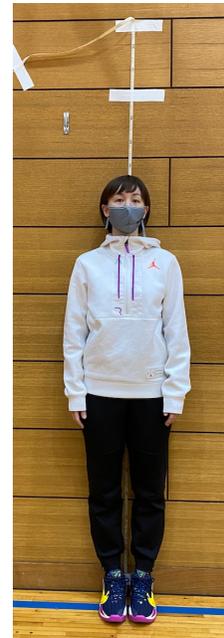
身長測定（身長計が無い場合）



メジャー / テープ
フロアから垂直に貼る



正
後頭部 / 背中 / 臀部 / 踵
壁にくっついている



誤
離れている
部位がある



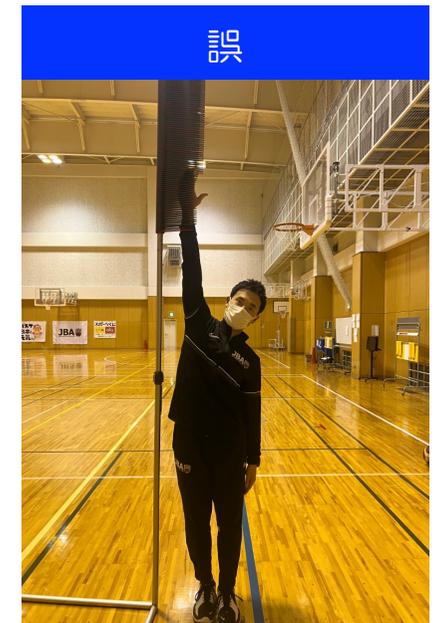
※指高も測定出来るように高めにメジャーを貼って下さい

■ 壁を使う場合

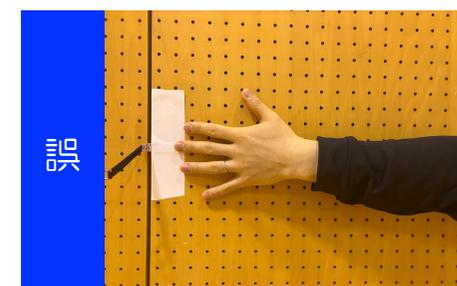
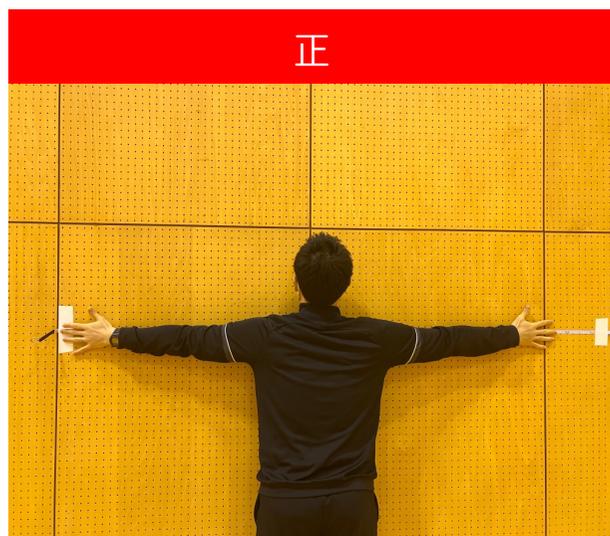
- メジャーを壁に垂直に貼り付ける
（身長測定と同様）
- メジャーの下に壁に沿って立ち、
体を傾けることなく、片腕を
できるだけ伸ばし、地面からの
指先の長さを測定する



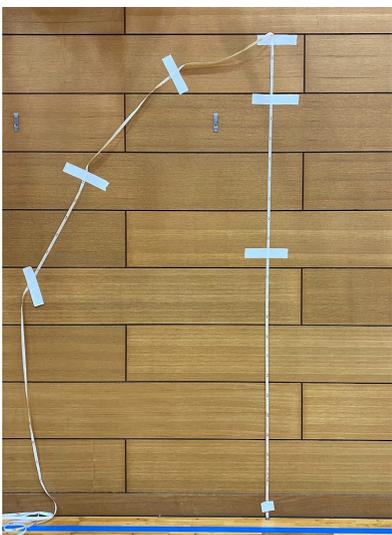
- 垂直跳びで使用する靴を着用し、両方の足裏全体が地面についた状態で測定する
- 測定機材を使う場合
測定機材の真下に立ち、体を傾けることなく片腕を地面から真上に垂直に伸ばし、地面から指先の長さを測定する



- 選手はメジャーを貼った壁に向かって両腕を広げて立ち、片方の指先からもう片方の指先までの長さを測定する



座高の測定例（座高計が無い場合）



メジャー / テープ
フロアから垂直に貼る



正
膝伸展位 / あぐらでも、上半身が床に対して垂直
後頭部 / 背中 / 臀部が壁についている



膝伸展位
もも裏が柔らかい



推奨：あぐら
もも裏が硬く姿勢
が崩れる場合

誤
もも裏が硬く腰が
丸まってしまう
後頭部が壁から離れている

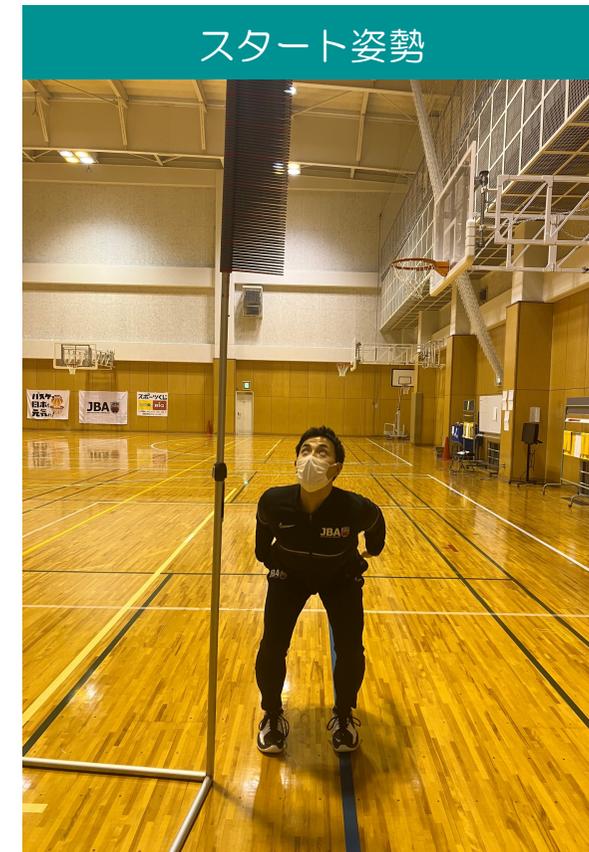


※座高は予測身長の評定に使用できません

測定方法映像URL

<https://youtu.be/T-H7-nRGvCI>

1. 指高の測定で着用した靴を着用して測定する
 2. 測定機材の真下に立ち両足ジャンプを行い、出来るだけ高い位置でタッチし、地面からタッチした位置までの高さを測定する
 3. 2回続けて測定し、2回目の測定値が1回目よりも高い場合、3回目のジャンプを行う。一番高い測定値を最高到達高とする
 4. 「最高到達高」から「指高（スタンディングリーチ）」を引いた数値を「垂直跳び」の測定値とする
- ジャンプする前の小さな予備ジャンプやステップはファールとする



■ 壁を使用する場合

壁から少し離れて立ち両足ジャンプを行い、出来るだけ高い位置で壁をタッチし、地面からタッチした位置までの高さを測定する



測定方法映像URL

<https://youtu.be/cx6mPh16ucQ>

1. 選手はラインの後ろに立ち前方に両足で飛ぶ
 2. ラインから着地した踵の距離を測定する
 3. 適当な時間をおいて2回測定し、大きな測定値を記録する
- 着地の際、足の裏以外の体の部位が地面につかないようにする

スタート姿勢



かかとの位置を測る



後ろ足のかかとの位置で測定

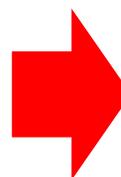


測定方法映像URL

<https://youtu.be/qJf0TkL2X-M>

20mスプリント

1. 図のように20m間隔にラインを引く
2. 選手はスタートラインの手前にスタートの姿勢で数秒静止した後、走り出してゴールまで走り抜ける
3. 測定者は選手が静止姿勢から体を動かした瞬間にストップウォッチの測定を開始
4. 選手の胴体がゴールラインの垂直面に到達した瞬間にストップウォッチを止める
5. 適当な時間をおいて2回測定し、より良い測定値を記録する



測定方法映像URL

<https://youtu.be/8cPATvBAYO4>

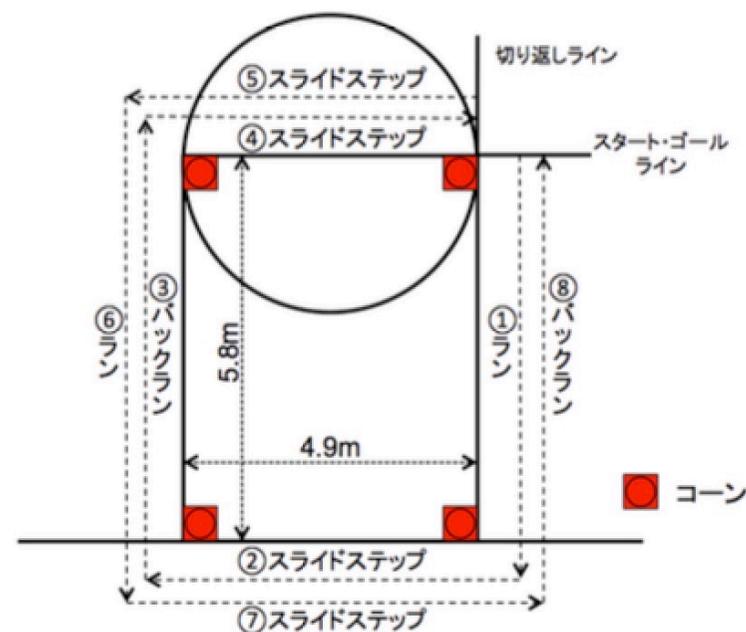
レーンアジリティ

1. 図のようにFIBAサイズのペイントエリアの4隅にコーンを置き、「切り返しライン」と「スタート・ゴールライン」を引く
2. スタートライン手前にスタートの姿勢で数秒静止した後スタートし、図に示した順番と走法でゴールラインまで走る
3. 測定者は選手が静止姿勢から体を動かした瞬間にストップウォッチの測定を開始し、選手の胴体がゴールラインの垂直面に到達した瞬間にストップウォッチを止める
4. 適当な時間をおいて2回測定し、より良い測定値を記録する

※2回ともファールの場合は3回目の測定を行う

スライドステップ：左右の足を交差させないステップ

スタート



レーンアジリティ

- 以下の場合にはファールで記録は認めない
 - コーンに体が触れる
 - コーン通過直後に動作を変えない、あるいはコーン通過前に動作を変える
 - 切り返しラインにタッチしない (右図)
 - ペイントエリア内を通過する
- コーンは選手がペイントエリア内を通過するのを妨げる高さが好ましい。
コーンがない場合、椅子などで代用する。



- ・10名記録可
- ・人数、測定グループ数により都道府県ごとに準備してもらう
- ・Excelで送り各都道府県で使用しやすいように

NO.	名前	読み方	身長	体重	指高	指極	座高	20m	レーン	立ち幅跳び	最高到達高
			cm	kg	スタンディングリーチ cm	ウィングスパン cm	cm	スプリント sec	アジリティ sec	cm	cm
	山田 太郎	ヤマダ タロウ	189.2	72.5	247	194	101.5	3.10 3.06	12.13 12.09	250 248	308
			188.4	75.0	199 ²⁴⁸	196	98	3.39 3.41	13.14 13.08	223 226	309
			191.0	67.0	245	191	100	3.30 3.22	12.21 12.15	231 233	305
			186.0	66.1	250	205	92.5	3.15 3.15	11.00 10.97	246 240	313
			188.6	88.2	250	196	100	3.27 3.28	11.45 11.33	254 245	306
			188.5	66.9	237	199	97.2	3.39 3.39	13.09 13.08	220 225	299
			190.4	70.5	242	192	101	3.32 3.26	12.40 12.51	229 231	298
			192.2	89.2	252	197	101.5	3.21 3.18	12.23 12.13	225 226	312
			189.6	84.1	247	194	101.5	3.07 3.06	12.13 12.07	260 258	313
			191.0	66.1	245	208	96	3.45 3.38	13.13 13.13	233 235	300

2パターンを各都道府県に提示、選択してもらう

- ・縦：2結果
- ・横：1結果

横

名前

<身体測定>

身長	体重	スタンディングリーチ	ウイングスパン	座高
cm	Kg	cm	cm	cm

<体力測定>

20m スプリント	レーンアジリティ	立ち幅跳び	最高到達高	垂直跳び
秒	秒	cm	cm	cm

* 「最高到達高」 - 「スタンディングリーチ」 = 「垂直跳び」

縦

名前

<身体測定>

身長	体重	スタンディングリーチ	ウイングスパン	座高
cm	Kg	cm	cm	cm

<体力測定>

20m スプリント	レーンアジリティ	立ち幅跳び	最高到達高	垂直跳び
秒	秒	cm	cm	cm

* 「最高到達高」 - 「スタンディングリーチ」 = 「垂直跳び」

名前

<身体測定>

身長	体重	スタンディングリーチ	ウイングスパン	座高
cm	Kg	cm	cm	cm

<体力測定>

20m スプリント	レーンアジリティ	立ち幅跳び	最高到達高	垂直跳び
秒	秒	cm	cm	cm

* 「最高到達高」 - 「スタンディングリーチ」 = 「垂直跳び」

・以下の①を1ヶ月以内を目処に戻します。

以下の②～③を1～2ヶ月以内(8月末から9月)を目処に戻します。

①県内個人ランキング

②全国個人ランキング

(提出された都道府県を対象母数として)

③U14NDCおよびJYAとの比較結果の提示

(合格に近い75および90パーセンタイルも提示)

・次年度以降に縦断的结果もフィードバック

(年次推移)

NO.	Name	Total		身長 cm	体重 kg	スタンプイン グリーチ 指高 cm	ウィングスハ ン 指高 cm	座高 cm	20m sprint sec	Lane agility sec	立ち幅跳び Long jump		垂直跳び			
		ポイント	順位								cm	順位	cm	順位		
81		235.10	3	189.2	69.8	243	186	99	3.10	4	11.23	2	256	6	62	9
82		221.09	8	188.4	82.0	244	191	102	3.11	6	11.81	11	248	10	65	5
83		199.16	16	191.0	80.2	245	198	101	3.26	15	12.18	18	242	13	59	15
84		230.40	4	186.0	63.1	250	205	92.5	3.15	10	10.97	1	246	12	63	8
85		218.14	10	188.6	66.9	250	196	98	3.27	18	11.33	4	254	8	56	21
86		165.81	25	188.5	88.2	237	199	97.2	3.39	25	13.08	26	225	21	62	9
87		224.68	7	192.6	72.0	244	193	100	3.13	8	11.73	8	255	7	66	1
88		189.27	18	190.4	70.5	242	192	101	3.26	15	12.40	21	231	17	56	21
89		227.17	6	189.6	84.1	247	194	101.5	3.06	2	12.07	14	260	3	66	1
90		192.08	17	192.2	73.6	252	202	97.5	3.18	11	12.46	22	226	20	57	18
91		209.71	12	191.0	70.2	245	193	100	3.22	14	12.09	15	254	8	57	18
92		160.84	26	193.0	79.7	244	196	103	3.44	27	12.88	25	217	24	61	12
93		170.36	23	191.0	66.1	245	191	101	3.38	23	13.13	27	236	14	55	24
94		219.47	9	191.7	72.5	249	196	102	3.09	3	11.37	5	231	17	56	21
96		205.51	14	191.0	67.0	254	208	96	3.14	9	12.15	17	235	15	60	13
97		185.81	20	192.3	75.0	255	201	99	3.34	20	12.03	12	225	21	55	24
99		180.30	22	192.2	89.2	246	197	101.5	3.36	22	12.13	16	219	23	60	13
100		241.78	1	192.1	74.6	256	205	97.5	3.10	4	11.30	3	270	1	65	5
101		229.53	5	193.3	86.2	249	197	103.5	3.12	7	11.61	6	259	4	66	1
102		205.92	13	192	84.1	245	190	102	3.19	12	12.25	19	247	11	58	16
103		213.57	11	191.2	70	248	199	101	3.21	13	12.04	13	258	5	58	16
104		188.02	19	194.3	77	252	198	98.5	3.29	19	11.74	9	213	25	54	27
105		149.85	27	194	98	250	197	102	3.38	23	13.39	28	205	26	55	24
106		148.86	28	194.5	87.9	249	198	104	3.50	28	12.83	24	205	26	50	28
107		167.55	24	193.7	93.5	250	196	97	3.34	20	12.46	22	203	28	57	18
108		200.97	15	194.1	87.3	246	198	98	3.26	15	11.75	10	231	17	62	9
105		181.52	21	191.0	78.3	247	196	93	3.42	26	12.30	20	234	16	65	5
106		237.54	2	190.0	85.2	240	192	99	3.04	1	11.63	7	263	2	66	1
平均(Ave.)		199.267		191.4	78.3	247.3	196.6	99.6	3.2		12.08		237		60	
標準偏差(SD)									0.12819		0.60809		19.0893		4.44603	