

体力測定会 & 心理テスト

参加者募集!!!



FUKUI Junior Athlete Academy

日時: 11月18日(土) 17:00~20:00

17:00~19:00 体力測定

19:00~19:10 休憩・移動

19:10~19:45 心理テスト

場所: 福井県営体育館

持ち物: 飲み物・筆記用具

★FJAA生(現5.6年生のプログラムと併せて実施します)

予めご了承下さい。卒業生は分けて、グループで動きます!

応募方法はこちら <https://forms.gle/sV2F9y5XsE6WYZDx9>

応募メ切: 令和5年11月2日(木) 17:00 まで

※事務局からメールもしくはLINEで「お申し込み確認」のご連絡をします。

事務局から連絡がない方は、お手数ですがお問い合わせ下さい。



みなさんお待ちしております★

**体力測定と心理テストのフィードバック表
を配布します!!**

毎年、年1回実施!

成長の変化を感じ、練習や試合に活かそう!

【測定項目内容】

- ①身体計測
- ②25m走
- ③スラローム走
- ④Tドリル
- ⑤全身反応
- ⑥リバウンドジャンプ
- ⑦スポーツビジョン
- ⑧ディジョックボード
- ⑨立ち5段跳び
- ⑩投球速度

ふくいジュニアアスリートアカデミー・運動能力記録会 個人記録シート



氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ 学校名 _____

現在取り組んでいる競技種目 _____

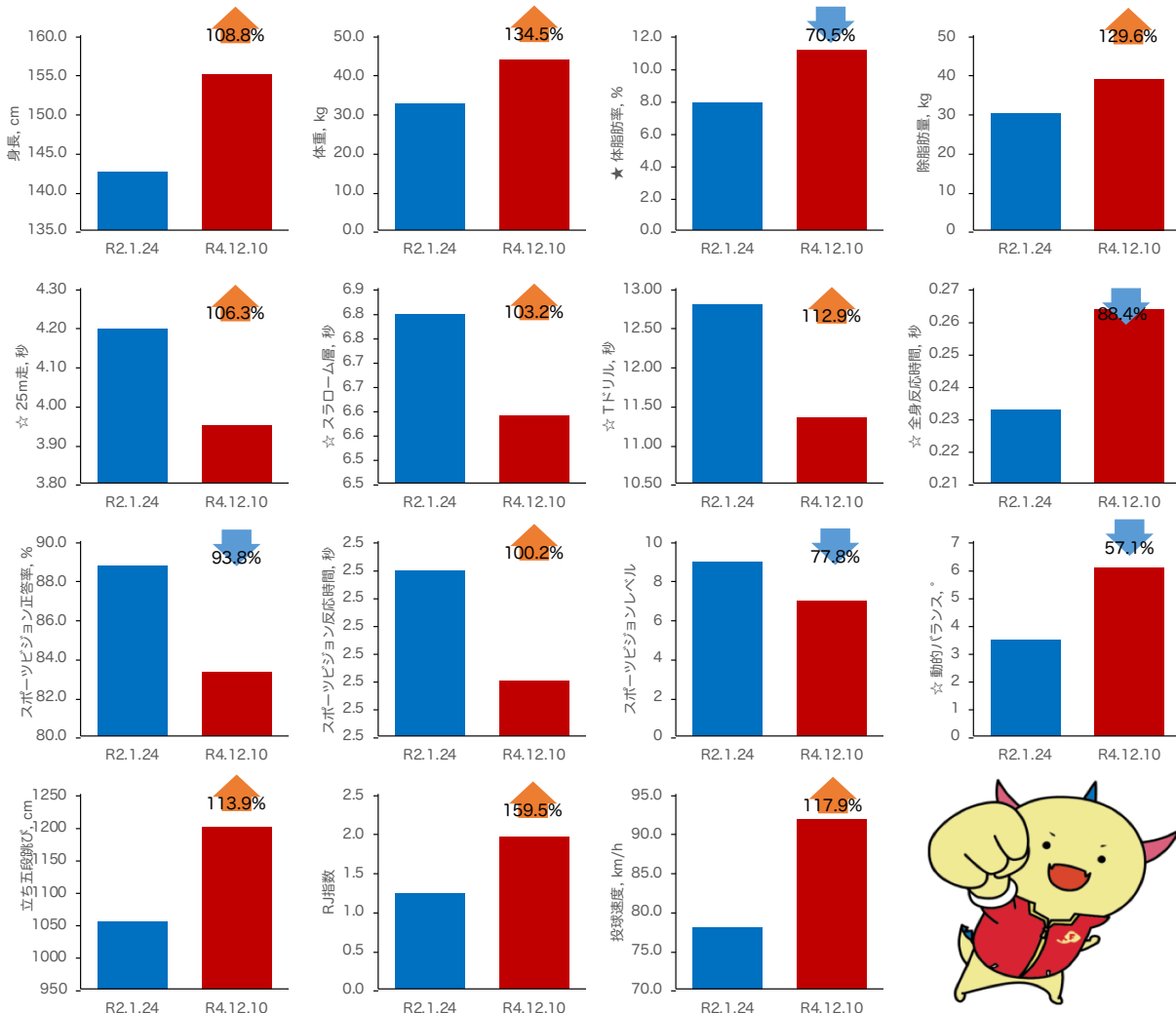
黄色マーカー部分は、取り組んでいる競技種目において特に重要な要素です。

	選考会 R2.1.24	記録会 R4.12.10	伸び率
身長	142.5 cm	155.1 cm	108.8
体重	32.8 kg	44.1 kg	134.5
体脂肪率	7.9 %	11.2 %	70.5
除脂肪量	30.2 kg	39.2 kg	129.6
25m走	4.20 秒	3.95 秒	106.3
スラローム走	6.80 秒	6.59 秒	103.2
Tドリル	12.81 秒	11.35 秒	112.9
全身反応時間	0.233 秒	0.264 秒	88.3
スポーツビジョン			
正答率	88.8 %	83.3 %	93.8
反応時間	2.528 秒	2.524 秒	100.2
レベル	9	7	77.8
動的バランス	3.48 °	6.10 °	57.1
立ち五段跳び	1055 cm	1202 cm	113.9
RJ指数	1.23	1.97	159.5
投球速度	78.0 km/h	92.0 km/h	117.9

約2年の間に、身長が12.6cm、体重が11.3kg、除脂肪量が9kg 増えています。除脂肪量とは、脂肪以外の重さのことで、骨や筋肉の重さを反映します。この数年のうちに、さらに除脂肪量は増えていきます。パフォーマンスレベルとも直結するので、バランスの良い栄養と科学的なトレーニングで、最大限に伸ばしていきましょう！

陸上競技（走幅跳、ジャベリックボール）では、素早い助走（25m走）と爆発的な踏切（立ち五段跳び、RJ指数）、投能力（投球速度）が必要です。この2年の間に、特に重要な要素の中の全てにおいて発達を確認できます。

身長と除脂肪量の著しい発達、これらのパフォーマンスの向上に大きく関連します。踏切動作や投球動作は全身の運動性が非常に大切です。フィジカルトレーニングだけでなく、動き方・動かし方を確認しながら、フィジカルトレーニングの最適化を行ってみたいでしょう。



☆マークは、値が小さくなればなるほどよい項目です。 ★マークは、女性で適正範囲がある項目です。

来年も記録会に参加して、
トレーニング効果を確認しよう！