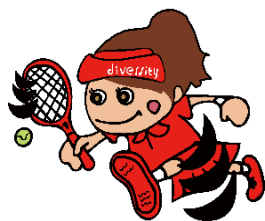


# diversity sports club



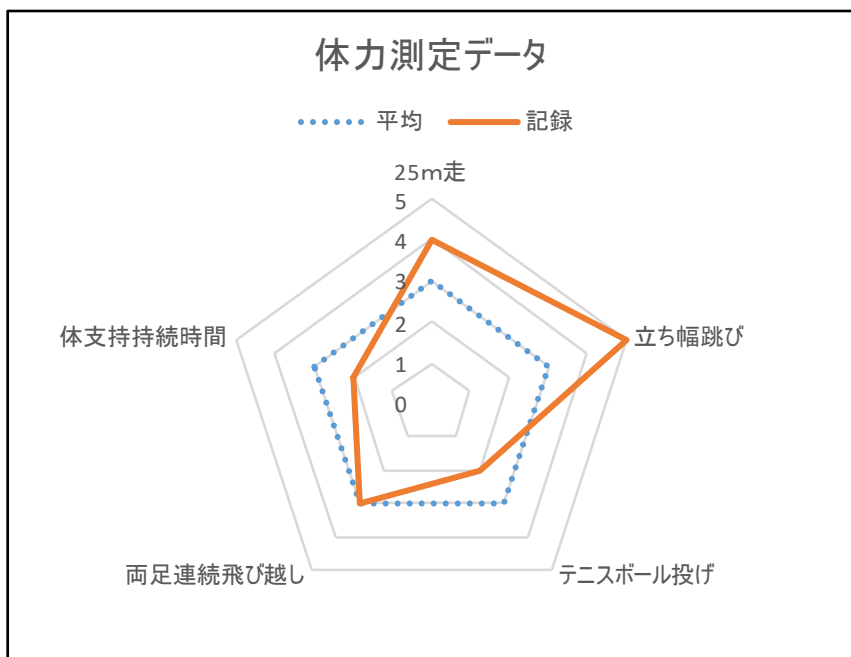
## 体力測定記録シート

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

身長 \_\_\_\_\_ 体重 \_\_\_\_\_

	25m走	立ち幅跳び	テニスボール投げ	両足連続飛び越し	体支持持続時間
	(秒)	(cm)	(m)	(回)	(秒)
記録	6.8	104	2.5	6.4	6
評価	4	5	2	3	2

評価	25m走	立ち幅跳び	テニスボール投げ	連続飛び越し	体支持持続
5	~6.7	104~	7.0~	~5.0	48~180
4	6.8~7.5	89~103	5.0~6.5	5.1~6.3	21~47
3	7.6~8.4	68~88	3.5~4.5	6.4~8.8	7~20
2	8.5~9.8	46~67	2.0~3.0	8.9~13.2	2~6
1	9.9~	0~45	0~1.5	13.3~	0~1.5



推奨トレーニング

アドバイス