●記録用紙

プレーヤーの自己評価：複数回答可	指導者の評価：複数回答可
１）脚がもつれた ２）脚ががくがくした	１）脚筋力に問題がある
３）脚が疲れた　股関節の辺り 太股の辺り 膝より下の方	２）脚の局所的持久力に問題がある
４）呼吸が苦しい ５）心臓が苦しい ６）頭の辺りが苦しい	３）全身持久力（心肺機能）に問題がある
７）一定した足運びが出来なかった ８）一直線上を移動できなかった	４）ボディー・スキルに問題がある 運動の習熟度が低い
９）その他（　　）	

１０）ボディー・スキルを評価する

ー１．姿勢とバランス　ー２．スタート技術　ー３．ステップのパターン　ー４．ブレーキング技術

ー５．方向転換（トランジッション）　ー６．ランジ＆リカリー　ー７．ジャンプ＆ランディング

コントロール・テスト記録用紙　測定日　年　月　日（　曜日）

氏名＿＿＿＿＿＿　性別（　男・女　）　年齢＿＿＿歳

身長＿＿＿＿cm　Personal range＿＿＿＿cm

			time(sec.)	自己評価	コーチの評価
コントロール・テスト１	T test	×２		１）２）３）４）５）６）７）８） ９）［　　］	１）２）３） ４）-1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
		×５		１）２）３）４）５）６）７）８） ９）［　　］	１）２）３） ４）-1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
コントロール・テスト２	personal range	×5		１）２）３）４）５）６）７）８） ９）［　　］	１）２）３） ４）-1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
		×10		１）２）３）４）５）６）７）８） ９）［　　］	１）２）３） ４）-1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
コントロール・テスト３	1/2 court range	×5		１）２）３）４）５）６）７）８） ９）［　　］	１）２）３） ４）-1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
		×10		１）２）３）４）５）６）７）８） ９）［　　］	１）２）３） ４）-1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
コントロール・テスト4	full range	×5		１）２）３）４）５）６）７）８） ９）［　　］	１）２）３） ４）-1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
		×10		１）２）３）４）５）６）７）８） ９）［　　］	１）２）３） ４）-1 -2 -3 -4 -5 -6 -7