

バドミントンの体力測定 記録用紙

		記入日	年	月	日
都道府県		学校・クラブ名			
氏名		性別	男・女		
年齢・(小中高)学年	才・() 年	利き腕	右・左		
身長		体重			kg
バドミントン開始年齢	才・学年() 年	現在のレベル*			
主な戦績	*現在のレベルは以下の中から選んで記入してください。 (1) 全国大会ベスト8 (2) 全国大会出場 (3) 県大会ベスト8 (4) 県大会出場 (5) 地区大会出場 (6) 未出場				

1 新体力テストの記録(学校で測定した記録を書きます)

50m走		秒	ボール投げ		m	
反復横とび		点(回)	立ち幅跳び		cm	
長座体前屈		cm	握力	右	kg 左 kg	
持久走種目	1) 1000m走 2) 1500m走 3) 20mシャトルラン (○を付けてください)					
	1) 1000m走、2) 1500m走の場合				分	秒
	3) 20mシャトルランの場合					回

記録を忘れてしまった場合は、学校の先生に聞いて記入してください。

次の記録用紙または裏へ

2 今回実際に測定した記録

氏名

1 パーソナルレンジ	cm
------------	----

次の測定では測定して感じたことを選手・指導者それぞれが当てはまるものに○を付けてください。

自己評価	指導者の評価
実際に測定して感じたことをいくつか答えましょう	実際に測定して感じたことをいくつか答えましょう
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)脚がつかれた (股関節周辺・太もも・ひざより下)	2)脚の局所的持久力(特定の部分の持久力)に問題がある
4)呼吸が苦しい	3)全身持久力に問題がある
5)心臓が苦しい	4)ボディアスキルに問題がある 運動の習熟度が低い
6)頭の辺りが苦しい	-1姿勢とバランス -2スタート技術
7)一定した脚はこびがでなかつた	-3ステップのパターン -4ブレーキング技術
8)一直線上を移動できなかつた	-5方向転換(トランジション) -6レンジ&リカバリー
9)その他 ()の中に感じたことを書いてください	-7ジャンプ&リカバリー

		自己評価	指導者の評価
2-1		. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
2-2	A	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
	B	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
2-3	5往復	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
	10往復	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
2-4	5往復	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
	10往復	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
2-5	5往復	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
	10往復	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
2-6	2周	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
	5周	. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
2-7		. 秒 (1 2 3 4 5 6 7 8 9)	1 2 3 4 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7
3	A	. 秒	
	B	. 秒	
4	2400m走	分 秒	