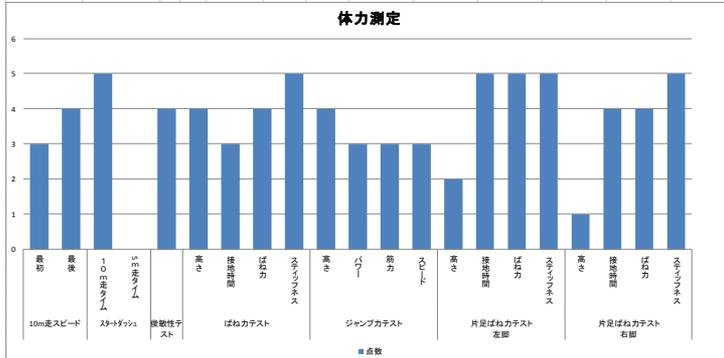


個人評価表

評価用紙:										ID:	
名前: 0										1	
総合評価										3.80	
身長:										体重:	
測定項目	点数	タイム・数値	1年平均	2年平均	全体平均	1	2	3	4	5	
10m走スピード	最初	1	3	4.20	4.012	4.300	~3.71	3.72-4.13	4.14-4.47	4.48-4.76	4.77~
	最後	2	4	7.22	7.007	7.104	~6.11	6.12-6.52	6.53-6.87	6.88-7.27	7.28~
スタートダッシュ	10m走タイム	3	5	1.00	1.007	1.000	~2.28	2.27-2.14	2.13-2.01	2.00-1.90	1.89~
	5m走タイム	4	4	1.00	1.004	1.000	~3.73	3.72-3.66	3.65-3.46	3.45-3.18	3.17~
俊敏性テスト	高さ	6	4	36.3	30.00	34.35	~24.9	25.0-29.2	29.3-33.0	33.1-36.8	36.9~
	接地時間	7	3	130	142.2	151.4	~176	175-140	148-133	132-110	118~
	ばね力	8	4	3.04	3.557	4.007	~2.66	2.67-3.39	3.40-3.85	3.86-4.25	4.26~
	ステップネス	9	5	54.1	61.0	55.69	~24.3	24.4-33.7	33.8-41.7	41.8-53.5	53.6~
	高さ	10	4	38.5	35.67	37.30	~29.3	29.4-34.5	34.6-38.1	38.2-41.4	41.5~
ジャンプテスト	パワー	11	3	52	57.82	50.71	~42.2	42.3-49.4	49.5-52.9	53.0-58.5	58.6~
	筋力	12	3	28.7	30.54	30.07	~24.3	24.4-26.2	26.3-28.9	29.0-31.9	32.0~
	スピード	13	3	248	251.5	258.8	~220	221-242	243-257	258-271	272~
片足ばねテスト 左脚	高さ	14	2	18.7	19.84	21.20	~15.6	15.7-19.4	19.5-21.0	21.1-24.1	24.2~
	接地時間	15	5	197	230.2	222.1	~275	274-249	248-227	226-210	209~
	ばね力	16	5	1.00	1.770	1.000	~1.36	1.37-1.82	1.63-1.79	1.80-1.97	1.98~
	ステップネス	17	5	22.0	18.85	19.93	~8.71	8.72-11.3	11.4-13.9	14.0-17.3	17.4~
片足ばねテスト 右脚	高さ	18	1	5	21.02	22.34	~16.6	16.7-18.7	18.8-21.2	21.3-26.7	26.8~
	接地時間	19	4	216	226.0	208.0	~293	292-253	252-223	222-205	204~
	ばね力	20	4	1.05	1.050	2.102	~1.33	1.34-1.55	1.56-1.69	1.70-2.14	2.15~
	ステップネス	21	5	46.0	19.59	25.48	~9.72	9.73-11.2	11.3-14.5	14.6-19.3	19.4~



選手IDを入力



5点評価されており、
その選手の長所、短所が確認できる

測定項目	点数	概要	練習方法	
10m走スピード	最初 1	3	ジャンプテストのパワー(11)と非常に関係が強い、一歩目から二歩目に移るスピード。	変形ダッシュや一歩目を意識したダッシュ
	最後 2	4	バネ力テストのバネ力(8)と非常に関係が強い、最後の一歩を踏み出す力。	加速をイメージした50m-70m走
スタートダッシュ	10m走タイム 3	5		
	5m走タイム 4	4		
俊敏性テスト(左右切替)	高さ 6	4	10m走のタイムと比較して、差が少ないほど俊敏性は高い。	
	接地時間 7	3	バネ力(8)が高いほど、高さ(6)が高いほど、俊敏性が高い。	
	ばね力 8	4	ジャンプするときの、地面に対する反発力。	
	ステップネス 9	5	バネ力が向上すると、高さ(6)が向上し、接地時間(7)が短くなる。	スキップ・三段跳び・縄跳びの二重跳び
	高さ 10	4	足のジャンプに対する強さ、耐久力。	接地時間を短く意識してジャンプ
ジャンプテスト	高さ 11	3	バネ力(8)が高いほど、高さ(6)が高いほど、俊敏性が高い。	
	パワー 10	3	10m走の一歩目に影響を及ぼす力、ダッシュ力。	立ち幅跳び・スクワットにスピードを意識して
	筋力 12	3	筋力をアップすれば一歩目のダッシュ力アップにつながる。	
片足ばねテスト 左脚	スピード 13	3	パワー(11)をアップすることでスピードも速くなる。	
	高さ 14	2	バネ力(8)が高いほど、高さ(6)が高いほど、俊敏性が高い。	左右に差がある場合は
	接地時間 15	5	ジャンプするときの、地面に対する反発力。	弱い方の脚でホッピングや
	ばね力 16	5	バネ力が向上すると、高さ(6)が向上し、接地時間(7)が短くなる。	スクワットを行う。
片足ばねテスト 右脚	ステップネス 17	5	足のジャンプに対する強さ、耐久力。	接地時間を短く意識してジャンプ
	高さ 18	1	バネ力(8)が高いほど、高さ(6)が高いほど、俊敏性が高い。	左右に差がある場合は
	接地時間 19	4	ジャンプするときの、地面に対する反発力。	弱い方の脚でホッピングや
連携	ばね力 20	4	バネ力が向上すると、高さ(6)が向上し、接地時間(7)が短くなる。	スクワットを行う。
	ステップネス 21	5	足のジャンプに対する強さ、耐久力。	接地時間を短く意識してジャンプ

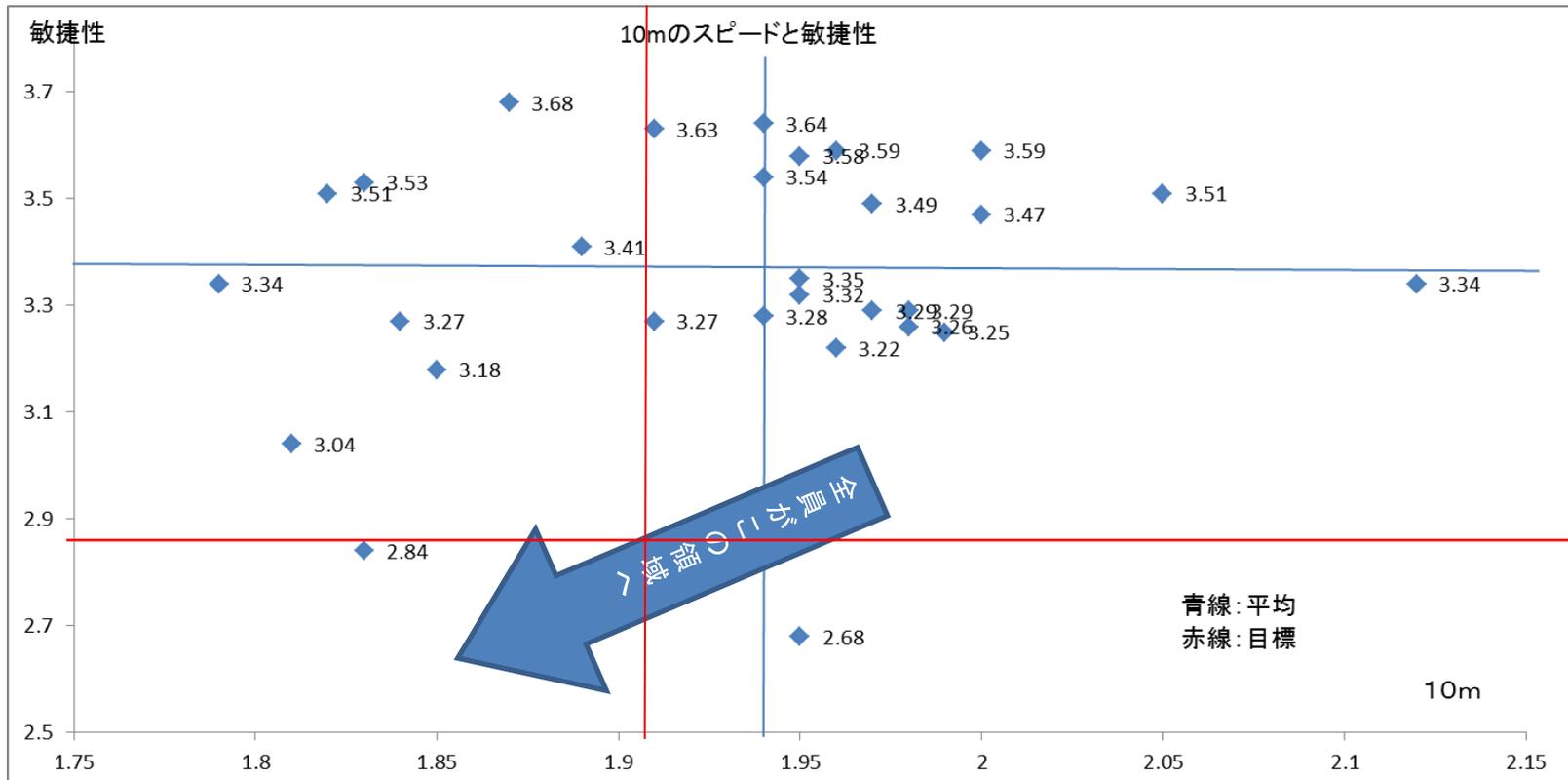
各項目の大事なポイントが記載

評価比較表

同じポジションの選手など比較できる

評価用紙:			色に番号を入力								
測定項目	ID	氏名	ID	氏名	ID	氏名	ID	氏名	ID	氏名	
	1		3		6		15		11		
	点数	タイム・数値	点数	タイム・数値	点数	タイム・数値	点数	タイム・数値	点数	タイム・数値	
10m走スピード	最初	3	4.26	3	4.43	2	4.07	5	4.95	4	4.49
	最後	4	7.22	4	7.06	4	7.32	4	7.14	4	7.11
10m走タイム	5	1.89	5	1.79	5	1.87	4	1.91	5	1.82	
5m走タイム		1.06		1.03		1.17		1.17		1.08	
敏捷性テスト	4	3.41	4	3.34	2	3.68	4	3.27	3	3.51	
ばね力テスト	高さ	4	36.3	5	43.2	4	34.8	5	38.0	4	36.0
	接地時間	3	138	2	151	2	166	4	122	4	130
	ばね力	4	3.94	4	3.94	2	3.20	5	4.58	5	4.18
	スティッフネス	5	54.1	4	45.8	3	34.1	5	59.7	4	55.8
ジャンプ力テスト	高さ	4	38.5	5	44.9	5	42.5	2	34.0	5	39.8
	パワー	3	52.0	5	62.0	4	56.7	5	64.3	3	60.0
	筋力	3	28.7	3	27.5	3	26.9	5	36.8	5	27.8
	スピード	3	248	5	301	4	266	4	264	5	283
片足ばね力テスト 左脚	高さ	2	18.7	5	24.7	2	17.5	5	25.7	5	24.6
	接地時間	5	197	3	249	3	245	5	196	4	216
	ばね力	5	1.98	4	1.80	2	1.52	5	2.33	5	2.08
	スティッフネス	5	22.6	5	18.4	5	18.1	5	29.5	5	23.0
片足ばね力テスト 右脚	高さ	1	5.0	4	25.0	4	26.6	4	26.3	3	19.8
	接地時間	4	215	3	240	4	218	5	198	3	245
	ばね力	4	1.85	4	1.88	4	2.14	5	2.34	3	1.64
	スティッフネス	5	46.6	4	17.5	5	21.0	5	25.1	3	13.2

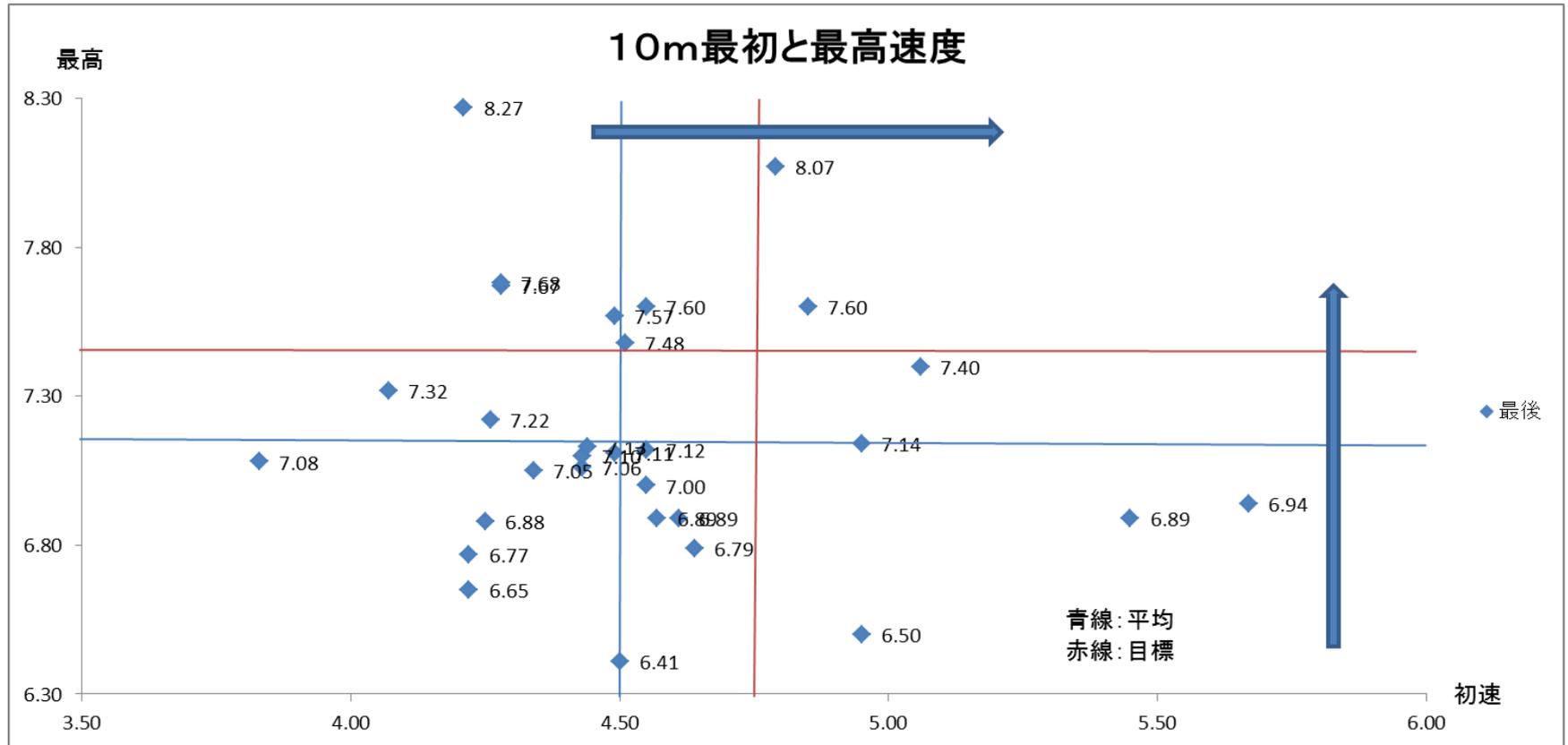
チーム目標立案用:チームの平均を確認して、チーム全体のレベルUPを検討



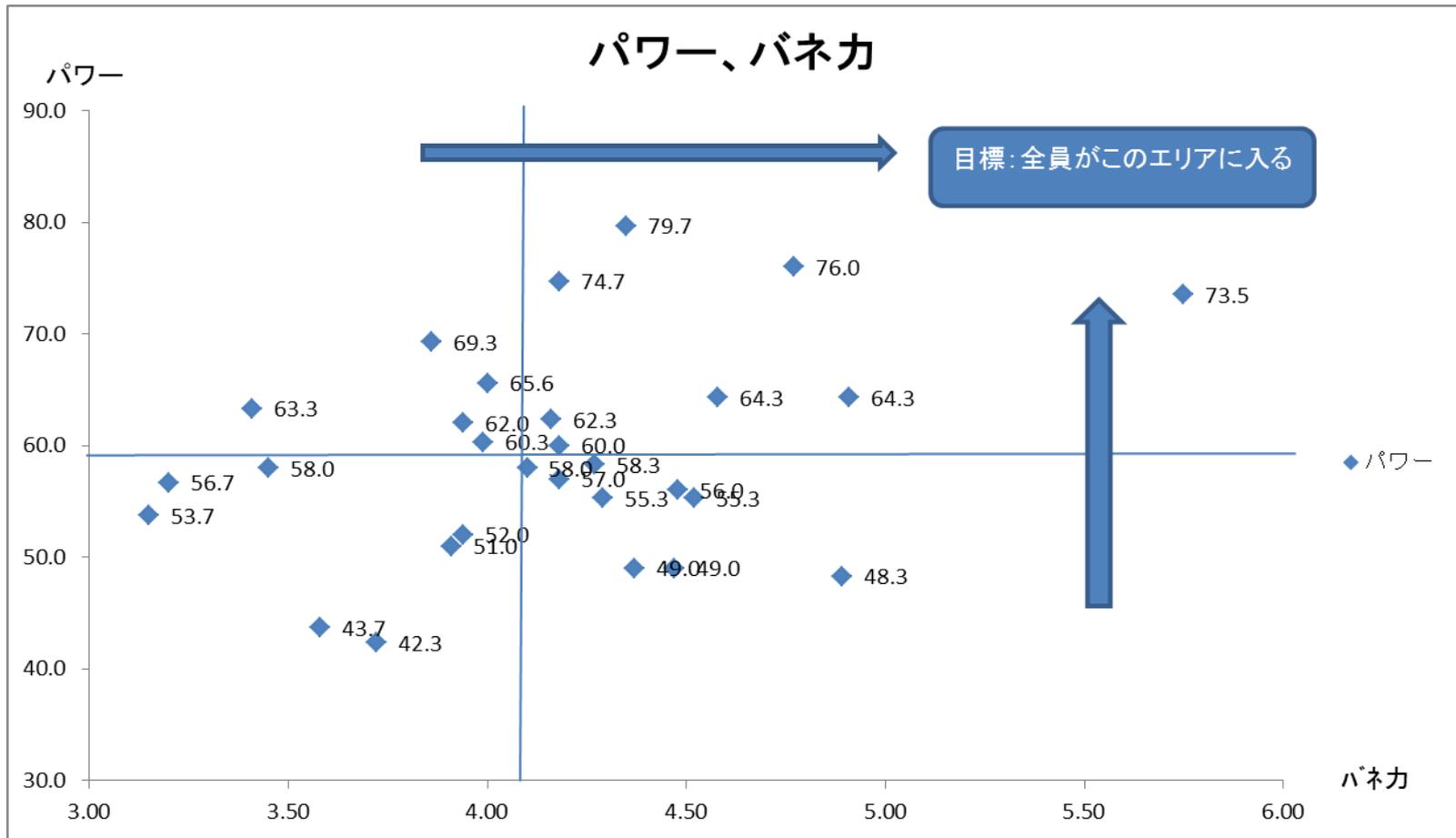
目標	1秒後の到達地点
10mのタイムは、1.9秒を下回る	
敏捷性、3秒を下回る (今回は、地面が滑りましたので参考値になります)	
初速、最高速ともにを引き上げる必要があります。	10mを1.6秒で走る選手
パワー・バネ力を、現在の平均値を全員が超えるように	10mを1.65秒で走る選手
パワーを生み出す「筋力」「スピード」は個々のトレーニングが重要です	10mを1.7秒で走る選手
	10mを1.75秒で走る選手
	10mを1.8秒で走る選手
	10mを1.85秒で走る選手
	10mを1.9秒で走る選手
	10mを2秒超えると
	5.00mがやっと

ダッシュ力の能力が高いチームか？
加速力の能力の高いチームか？

チーム状況にて優先するトレーニングを理解



目標達成に必要な要素「パワー」「バネ」を理解して、 トレーニング立案



パワーの要因をしり 個人トレーニング

