

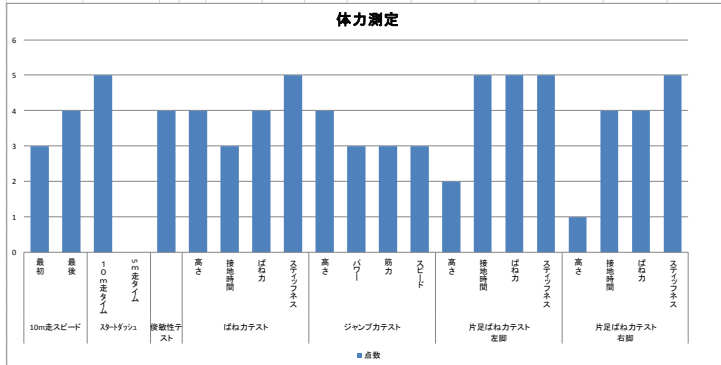


# 個人評価表

評価用紙:		総合評価										ID:
名前:		3.80										1
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	3.45-3.19	3.17~	
俊敏性テスト	高さ	6	4	30.3	30.00	30.30	~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	140-133	132-110	110~	
	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	30.5	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	57.62	50.71	~42.2	42.3-49.4	49.5-52.9	53.0-58.5	58.6~	
	筋力	12	3	20.7	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	258.6	~220	221-242	243-257	258-271	272~	
片足ばねテスト 左脚	高さ	14	2	10.7	10.84	21.20	~15.6	15.7-19.4	19.5-21.0	21.1-24.1	24.2~	
	接地時間	15	5	107	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	1.37-1.62	1.63-1.79	1.80-1.97	1.98~	
	ステップネス	17	5	22.0	10.85	10.93	~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	210	226.0	208.0	~293	292-253	252-223	222-205	204~	
	ばね力	20	4	1.05	1.000	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	10.89	23.40	~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	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	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		
	5m走タイム 4		
俊敏性テスト(左右切替)	5	10m走のタイムと比較して、差が少ないほど俊敏性は高い。	
ばね力テスト	高さ 6	バネ力(8)が高いほど、高さ(ジャンプ)できる。比例していない場合は、力のロスが考えられる。	
	接地時間 7	ジャンプするときの、地面に対する反発力。	
俊敏性(6回)	ばね力 8	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
	ステップネス 9	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 10	バネ力(8)が高いほど、高さ(ジャンプ)できる。比例していない場合は、力のロスが考えられる。	
ジャンプテスト	パワー 11	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	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。	
	スピード 13	パワー(11)をアップすることでスピードも速くなる。	
片足ばねテスト 左脚	高さ 14	バネ力(8)が高いほど、高さ(ジャンプ)できる。比例していない場合は、力のロスが考えられる。	左右に差がある場合は
	接地時間 15	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	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 17	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
片足ばねテスト 右脚	高さ 18	バネ力(8)が高いほど、高さ(ジャンプ)できる。比例していない場合は、力のロスが考えられる。	左右に差がある場合は
	接地時間 19	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 20	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	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

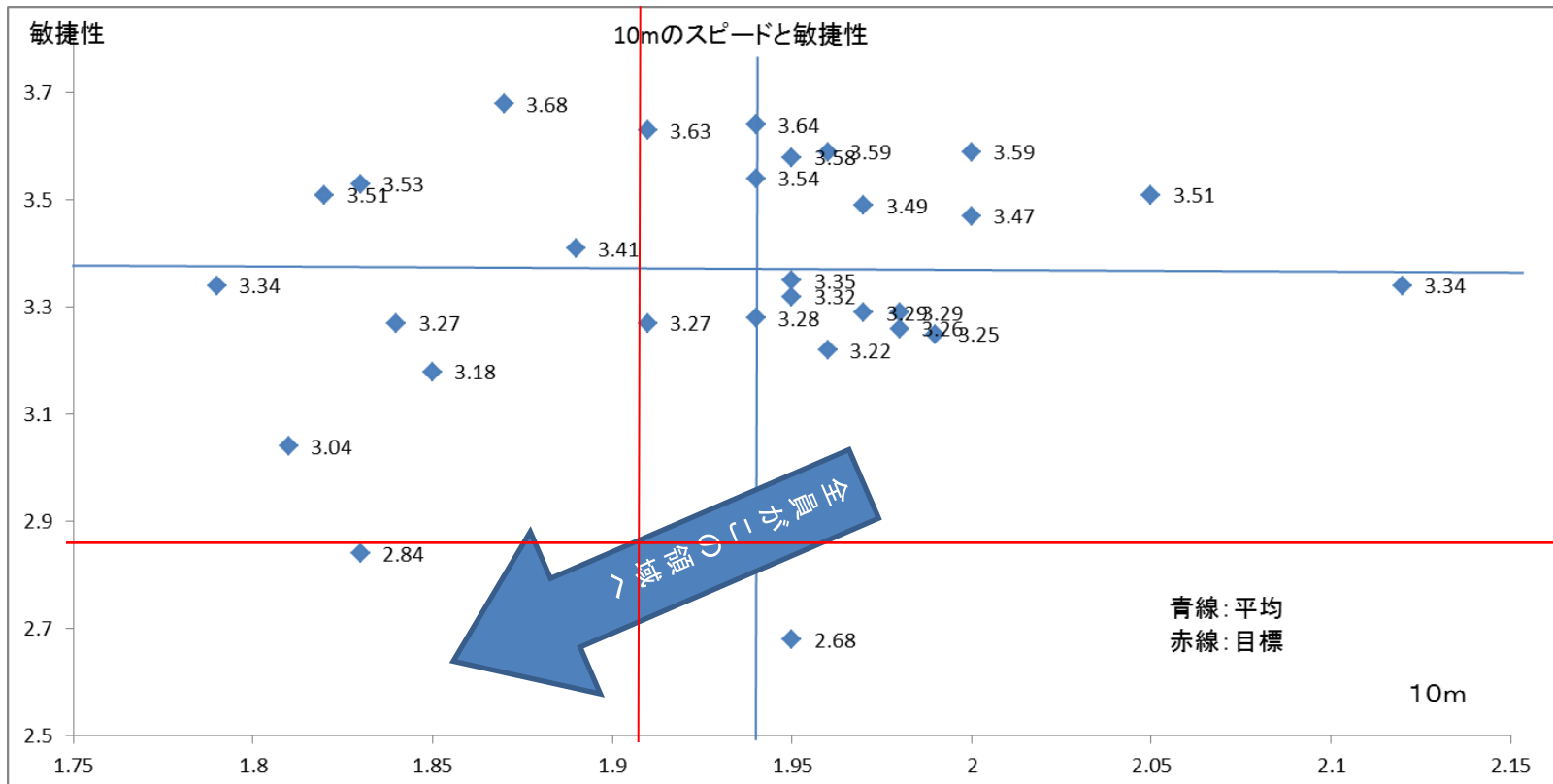
各項目の大事なポイントが記載

# 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

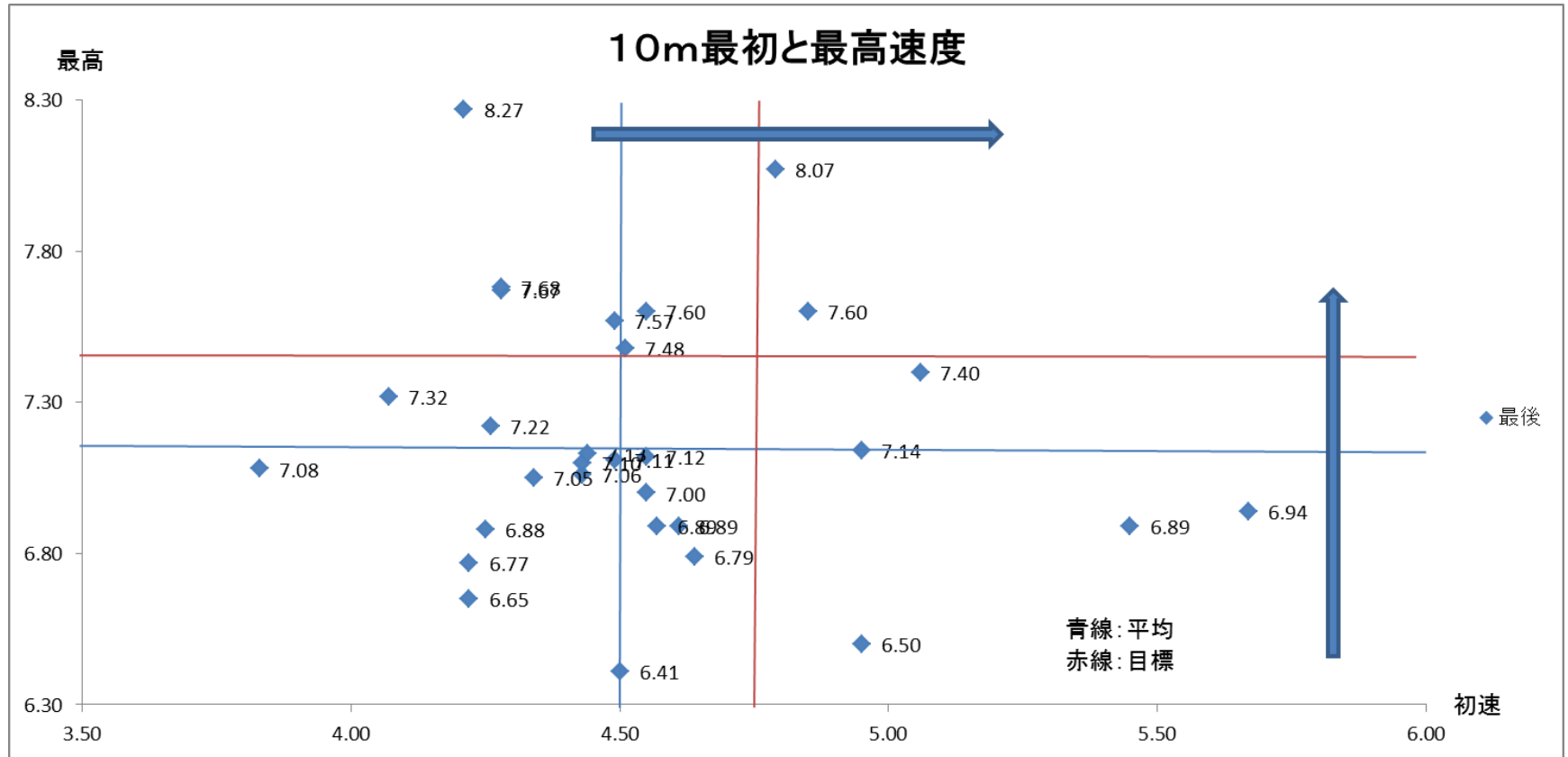
# チーム目標立案用:チームの平均を確認して、チーム全体のレベルUPを検討



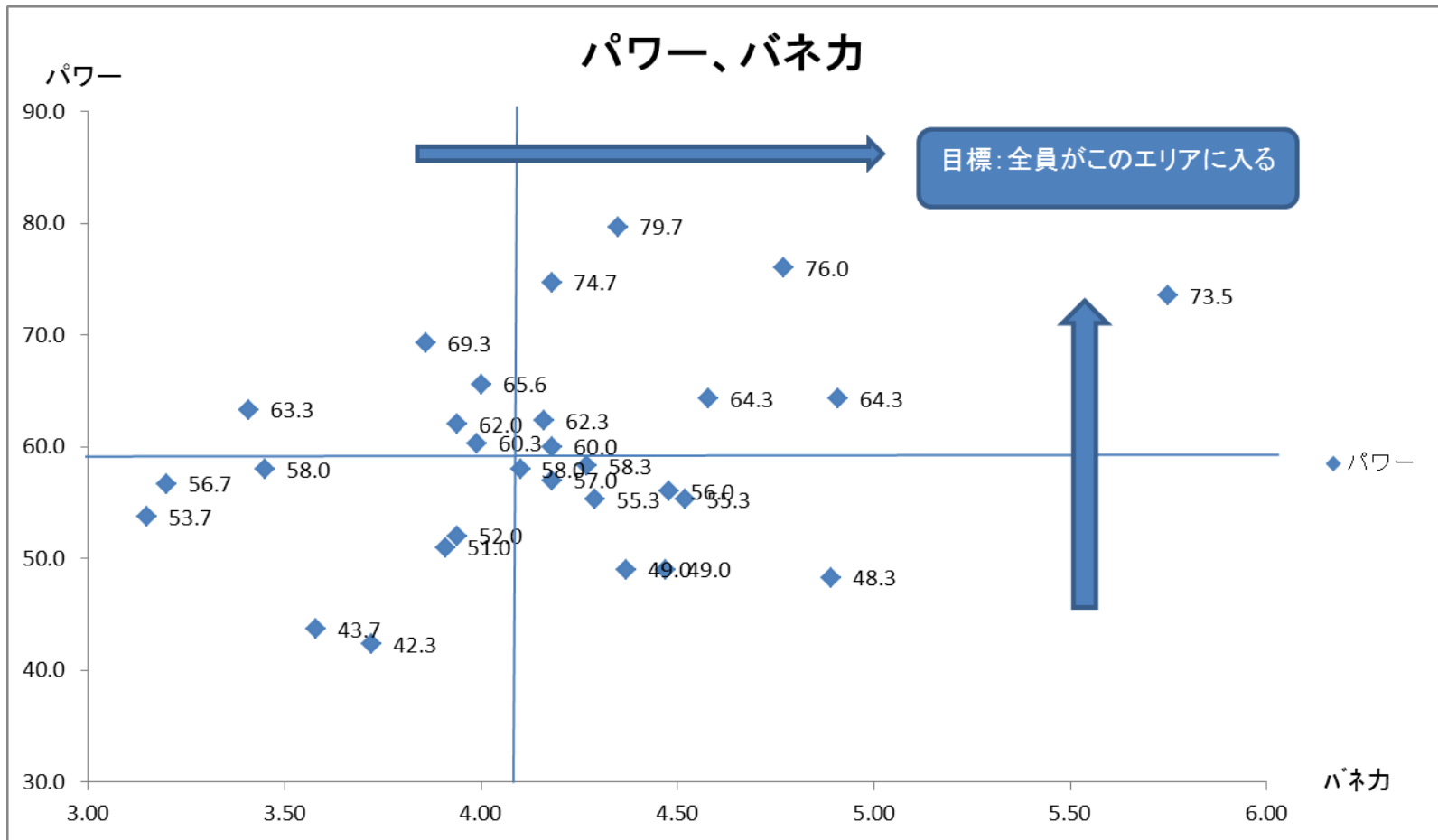
目標	1秒後の到達地点
10mのタイムは、1.9秒を下回る	
敏捷性、3秒を下回る（今回は、地面が滑りましたので参考値になります）	
初速、最高速ともにを引き上げる必要があります。	10mを1.6秒で走る選手
パワー・バネ力を、現在の平均値を全員が超えるように	10mを1.65秒で走る選手
パワーを生み出す「筋力」「スピード」は個々のトレーニングが重要です	10mを1.7秒で走る選手
	10mを1.75秒で走る選手
	10mを1.8秒で走る選手
	10mを1.85秒で走る選手
	10mを1.9秒で走る選手
	10mを2秒超えると
	5.00mがやっと

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

