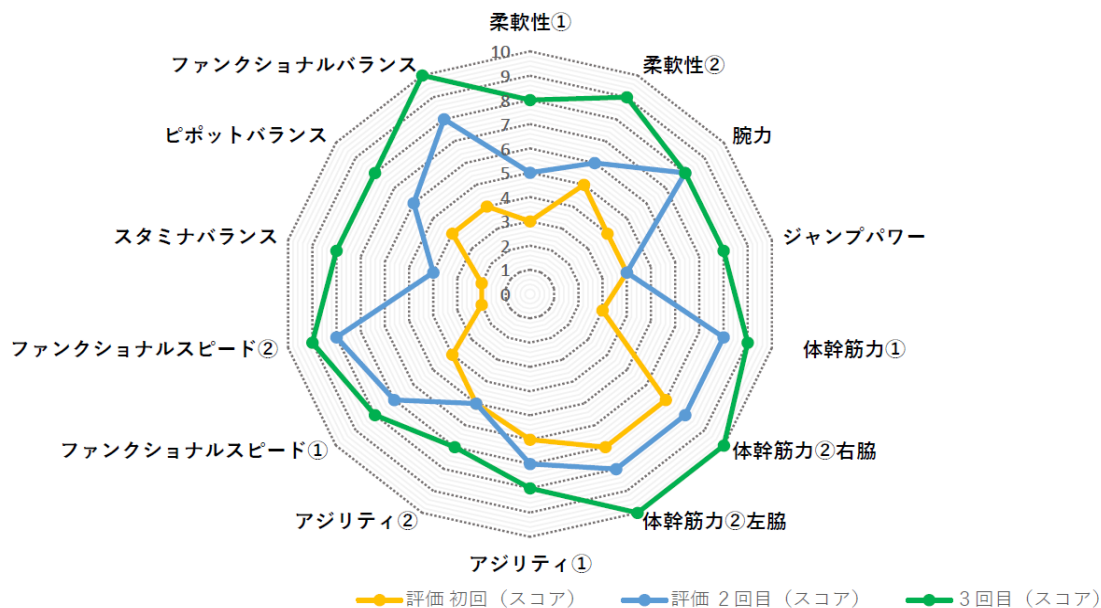


年齢 14 歳 身長 158 cm 体重 kg

目標 (10年後)日本代表。

要素	項目	記録(初回)	記録(2回目)	評価			
				初回(スコア)	2回目(スコア)	3回目(スコア)	
柔軟性①	長座体前屈	27cm	29.1cm	3	5	8	
柔軟性②	開脚	反動○	反動○	5	6	9	
腕力	腕立て伏せ	28回	39回	4	8	8	
ジャンプパワー	立ち幅跳び	204cm	210cm	4	4	8	
体幹筋力①	腿すり克蘭チ	43回	51回	3	8	9	
体幹筋力②右脇	サイド克蘭チ	69秒	85秒	7	8	10	
体幹筋力②左脇	サイド克蘭チ	90秒	82秒	7	8	10	
アジリティ①	サイドステップ	29回	29回	6	7	8	
アジリティ②	反復横跳び	41回	42回	5	5	7	
ファンクショナルスピード①	スピードヨーヨー	16回	20回	4	7	8	
ファンクショナルスピード②	クロックステップ	16.9秒	13.4秒	2	8	9	
JINS	スタミナバランス	2ステップチューブ	1	2	2	4	8
JINS	ピボットバランス	チューブサイドジャンプ	2	3	4	6	8
JINS	ファンクショナルバランス	クイックレッグリフト	2	4	4	8	10



## 【伸びた点】

腕力、体幹筋力、ファンクショナルスピード

## 【改善点】

柔軟性、アジリティ、ジャンプパワー

## 【今後の課題】

前回に比べてほぼすべての測定項目でいい結果でした。

体幹部が安定してきたことで前後左右の素早い動きが向上しています。

柔軟性を高めていくことでジャンプパワーなどの動きも向上していきます。

体幹部は継続してトレーニングを続けていき、チューブを使い下半身を強化するメニューの量を増やしていきたいでしょう。