

■チームサポート・フィールドテスト記録用紙(チーム名:○×□スキー部) 測定日:2000.01.01

番号	目標値		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14			
□氏名	男子	女子	Aさん		Bさん		Cさん		Dさん		Eさん		Fさん		Gさん		Hさん		Jさん		Kさん		Lさん		Mさん		Nさん		Oさん			
□年齢			23		22		23		40		32		23		16		28		44		32		35		21		20		19			
□身長(cm)・体重(kg)			172	76	168	62	170	63	156	50	175	62	177	81	152	49	170	67	173	60	170	71	172	77	160	62	177	68	152	50		
□BMI(体重(kg)÷身長(m)²)	24.8	22.2	25.69		21.97		21.80		20.55		20.24		25.85		21.21		23.18		20.05		24.57		26.03		24.22		21.71		21.64			
□安静時脈拍(拍/分)	53		44		48		70		52		62		50		60		55		49		53		60		48		46		62			
□目標心拍数 心拍強度40%・45%(E0)			拍/分	105	113	108	116	121	127	103	110	112	119	109	116	118	125	110	117	100	106	107	114	110	116	108	116	108	115	118	125	
心拍強度50%・55%(E1)			拍/分	121	128	123	131	134	140	116	122	125	131	124	131	132	139	124	130	113	119	121	127	123	129	124	131	123	131	132	138	
心拍強度60%・65%(E2a)			拍/分	136	143	138	146	146	153	129	135	138	144	138	146	146	154	137	144	125	132	134	141	135	141	139	146	138	146	145	152	
心拍強度70%・75%(E2b)			拍/分	151	159	153	161	159	165	142	148	150	157	153	160	161	168	151	158	138	144	148	154	148	154	154	161	154	162	159	166	
心拍強度80%・85%(E2b-E3)			拍/分	166	174	168	176	172	178	154	161	163	169	168	175	175	182	165	171	151	157	161	168	160	166	169	176	169	177	173	180	
心拍強度90%・95%(E3-E4)			拍/分	182	189	183	191	184	191	167	174	175	182	182	190	190	197	178	185	163	170	175	181	173	179	184	191	185	192	187	194	
■ATP-PC系...under 10sec.			1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
□プロアシリティ 中心から4.5m幅で左右にマーカー	4.5	5.2	秒	4.59	4.75	4.47	4.75	4.59	4.75	5.17	5.27	4.59	4.75	5.19	5.29	5.61	5.52	5.08	5.19	4.85	4.94	4.59	4.75	5.38	5.58	5.19	5.29	4.96	4.91	5.38	5.58	
□スクエアステップング 60cm×60cm(5周)	8.6	9.2	秒	8.71	8.83	7.98	7.82	8.71	8.83	10.31	10.44	8.71	8.83	8.86	9.04	8.15	8.33	8.12	8.38	8.49	8.43	8.71	8.83	8.32	8.53	8.86	9.04	8.05	8.66	8.32	8.53	
□片足2連続ジャンプ 身長比計算、左右差2%以内(上段実測値、下段評価値)	4.35	4.05	m	7.14	7.19	7.09	6.90	7.14	7.19	7.00	6.69	7.14	7.19	7.00	6.69	4.30	4.42	7.00	6.69	7.67	7.36	6.68	7.37	7.14	7.19	4.53	5.40	7.19	7.20	5.08	5.46	
□ハーフスクワット 3(91.0),4(88.5),5(86.0),6(83.5),7(81.0),8(78.5)	2.0	1.6	1RM	186.80		181.30		139.50		90.10		153.80		153.80		89.20		153.80		131.90		131.90		153.80		114.60		153.80		89.20		
□ベンチプレス 3(91.0),4(88.5),5(86.0),6(83.5),7(81.0),8(78.5)	1.3	0.9	1RM	79.70		76.90		65.90		33.90		65.90		65.90		31.10		76.90		65.90		65.90		65.90		38.50		65.90		33.00		
■ATP-PC系+LA系...10-30sec.			1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
□ヘキサゴンドリル 一辺60cm, 3周する。	9.8	11.0	秒	9.78	9.79	8.09	8.09	9.35	9.50	11.01	10.53	10.59	9.92	10.26	なし	9.22	8.93	9.35	9.50	8.81	9.11	9.05	8.76	10.59	9.92	10.59	9.92	8.45	8.40	9.35	9.60	
□フォア&バックシャトルラン 0m-2m-0m-4m-0m-6m-0m-8m-0m	13.0	14.2	秒	14.11	13.68	13.20	13.29	14.24	13.93	15.53	13.93	15.68	14.86	14.73	14.04	15.51	16.13	14.24	13.93	13.11	12.95	13.80	13.64	15.68	14.86	15.68	14.86	13.49	13.31	15.20	15.69	
□30秒ボックスジャンプ M 45-50cm, F 30-35m	80	70	回	72	78	84	89	76	83	70	70	66	70	64	68	86	76	76	83	78	86	76	66	70	66	70	77	77	66	68		
□スピードシットアップ 30sec.	35	28	回	35	33	46	44	31	34	38	37	32	34	33	32	35	33	31	34	34	35	33	34	32	34	32	34	31	34	29	29	
■ATP-PC系+LA系+O2系...30-90sec.			1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
□40秒ラテラルコーンジャンプ	90	74	回	98	100	112	110	98	100	100	100	98	100	98	100	90	98	99	101	106	113	98	94	98	100	94	94	97	87	94	95	
□60秒ボックスジャンプ M 45-50cm, F 30-35m	140	120	回	138	135	167	166	145	146	130	134	167	166	167	166	145	146	152	143	145	146	129	127	167	166	124	124	154	158	118	119	
□スクエアクロスダッシュ 5m四方, 5周	66	74	秒	69		67		68		67		65		84		77		67		64		64		72		81		65		75		
□400mダッシュ	58	69	秒	65		61		66		81		70		85		85		62		58		62		72		84		62		94		
■LA系+O2系...90sec.~4min.			測定値	測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		
□800mラン	2'16	2'44	分/秒	2'25		2'20		2'25		3'09		2'29		2'25		3'26		2'25		2'22		2'29		2'29		3'20		2'29		3'48		
■O2系...10min~.			測定値	測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		測定値		
□12分間走	3250	2900	m	3210		3370		3370		2650		2400		2400		2250		3090		2400		2900		3370		2380		3370		2400		