

定値で評価。

○脚伸展パワー

主に股関節を中心とした脚全体のパワーを測定。

○腕伸展パワー

主に上半身のパワーを測定。

○最大無酸素パワー（5秒）

瞬発的なパワーの大きさを測定。

○最大無酸素パワー（40秒）

瞬発的なパワーの持続力を測定。

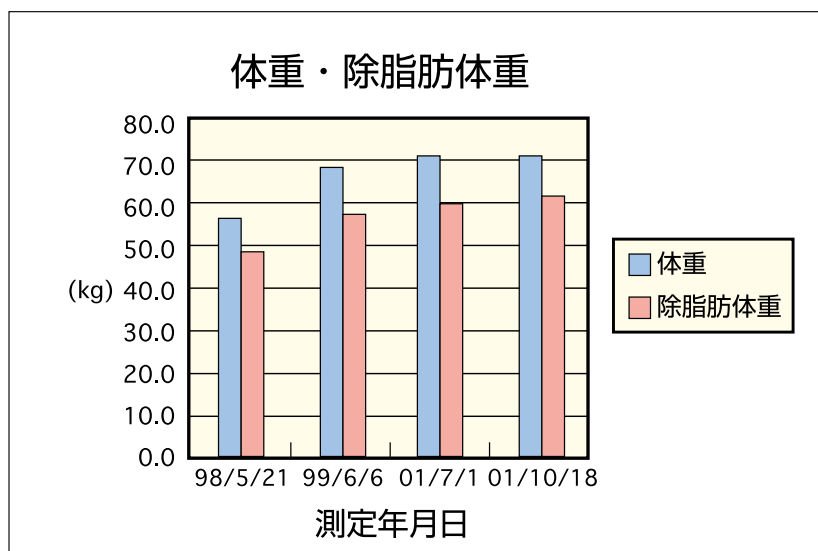
2) 測定結果から

(1) 男子A選手

測定年月日 98/5/21（中学3年）・99/6/6（高校1年）、
01/7/1（高校2年）・01/10/18（高校2年）

①身体組成

測定値は以下のとおりです。



	98/5/21	99/6/6	01/7/1	01/10/18
体 重(kg)	56.2	68.6	71.0	71.0
除 脂 肪 体 重(kg)	48.5	57.2	60.0	61.5

図・表 1