

## 測定方法の留意点

### 【①身長 ②体重】

- ①素足で計測する。

### 【③片手指高】

- ①メジャーを壁に貼り付けて計測。
- ②壁面に外足と体側をつける。
- ③利き手を真上に上げ、手のひらを壁面につける。
- ④中指先端から床までの直線距離を計測する。

### 【④両手指高】

- ①メジャーを壁に貼り付けて計測。
- ②壁面に向かって立ち、両手を真上に上げ、手のひらを壁面につける。
- ③両手中指先を結んだラインから床までの直線距離を計測する。

### 【⑤ブロックジャンプ】

- ①1歩助走を用いてブロックし、両手でできるだけ水平にタッチする。
- ②床から指跡までの高さ⇒最高到達点をcmで記入。

### 【⑥スパイクジャンプ】

- ①アンテナにメジャーを貼り付けて計測。
- ②1歩助走でジャンプし、思いっきり腕を伸ばし、高いところをタッチする。

### 【⑦3回跳び】

- ①メジャーで計測。
- ②コートサイドライン外側に両足先を始点として立ち、対面のサイドラインを目がけて、両足跳びを3回連続で行う。
- ③スタートのサイドライン外側から、着地の踵までの距離を計測する。

### 【⑧反復横跳び】

- ①センターライン中央に対して両サイド内側を120cm離れた平行ラインを引く。
- ②センターラインに立ち「始め」の合図で左右どちらかのラインを超すか、または踏むまでサイドス          テップをし、次にセンターラインを跨ぎ、さらに反対側のラインを超すかまたは踏むまでサイドステップをする。
- ③ ②の動作を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1カウントする。
- ④ 以下の場合はカウントしない。
  - i) サイドのラインを踏まなかったり越えなかったとき。
  - ii) センターラインを跨がなかったとき。