

バドミントン競技選手の体力測定実施要領

目的

バドミントン競技選手の体力測定を実施することによって、

1. 各測定項目の5段階評価基準値を作成する。
2. 選手の体力プロフィールを作成し、選手の特徴を把握する。
2. 選手の特徴に基づいてトレーニングを処方する。
3. トレーニングの効果をチェックする。

測定の意義

選手の体力の現状を定量化することができ、選手の特徴を把握する事が可能となる。定性的な評価ではなく、定量化することで選手への指導が的確になるとともに、選手自身のトレーニングに対する動機付けになる。また、定期的に測定を実施することによってトレーニングの効果を見ることができ、トレーニング計画の再検討も可能となる。

測定項目

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. 握力 | (筋力を測定する) |
| 2. 背筋力 | (") |
| 3. 上体起こし | (筋持久力を測定する) |
| 4. 垂直跳 | (下肢のパワーを測定する) |
| 5. 立幅跳 | (") |
| 6. ドリルテスト | (バランス、スピードを測定する) |
| 7. 椅子タッチテスト | (") |
| 8. 50m走 | (全身のパワー、スピードを測定する) |
| 9. 1500m走(男子) | (全身の持久力を測定する) |
| 1000m走(女子) | (") |

結果の処理

各測定項目の5段階評価基準を作成し、それに基づいて選手個人の体力の特徴を示すプロフィールを作成し、選手にフィードバックする。
(別紙資料参「体力プロフィール図」を参照)

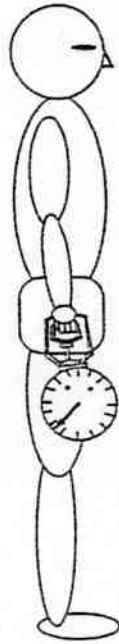
握力

1 準備

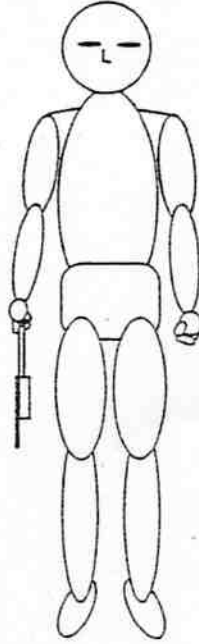
スメドレー式握力計。

2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



(真横からみた図)



(正面図)

3 記録

- (1) 右左交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

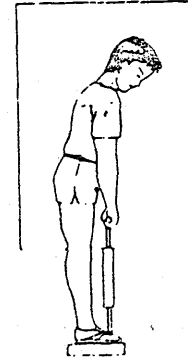
4 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

(3) 背筋力

準備 背筋力計。図のような用紙。(B列本判)

方法 (7) 背筋力計の台の上に両足先を15cmぐらい離して立ち、ひざを伸ばしたまま背筋力計のハンドルを順手で握る。次に被検者は背をのばして上体を30度前方に傾ける。この時テスト員は、壁にはられた測定用紙を見ながら、正しい姿勢をとらせ背筋力計を調節する。



(1) 両手でしっかり握ったハンドルを、だんだん力を入れながら力いっぱい引く。この際、ひざを曲げないで、上体を起こすようにする。

記録 背筋力計の記録をよむ。2回実施してよいほうの記録をとる。

記録は、キログラム単位とし、キログラム未満は四捨五入する。

実施上の注意 (7) このテストは、同一被検者に続けて行なわない。

(1) 後方へ引っぱらないようにする。

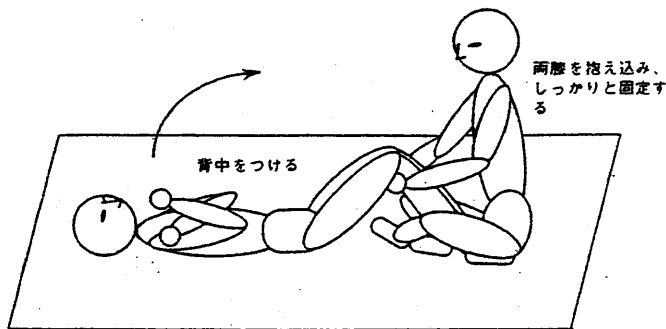
上体起こし

1 準備

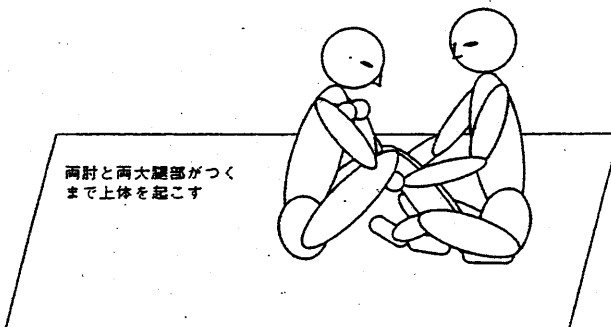
ストップウォッチ，マット。

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり，両手を軽く握り，両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は，被測定者の両膝をおさえ，固定する。
- (3) 「始め」の合図で，仰臥姿勢から，両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間，前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



↓ できるだけ素早く
繰り返す ↑



3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。
ただし，仰臥姿勢に戻したとき，背中がマットにつかない場合は，回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 両腕を組み，両脇をしめる。仰臥姿勢の際は，背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかりと固定する。しっかりと固定するために，補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは，はずすようにする。

(2) 垂直とび

準 備 測定用紙（縦1.5m
横0.5m）または黒板
と黒板ふき。色チョー
ク。棒尺または巻き尺。
壁から20cmのところに、
壁と平行に直線を引く。

方 法 (7) 壁側の手の指

先にチョックの

粉をつけ図1のような線に外接して、両足をそろえて立つ。

(イ) その場で、できるだけ高くとび上がり、測定用紙（黒板）に指先で印を
つける。

(ウ) 2回実施し、その高いほうの印の下に図2のように片足を壁に接し、他の
足を外接して立ち、片手をできるだけ上に伸ばし指先で印をつける。この際
かかとをあげてはならない。

記 録 とび上がってつけた印と、立ってつけた印との間の垂直距離を計る。記録は
センチメートル単位とし、センチメートル未満は四捨五入する。

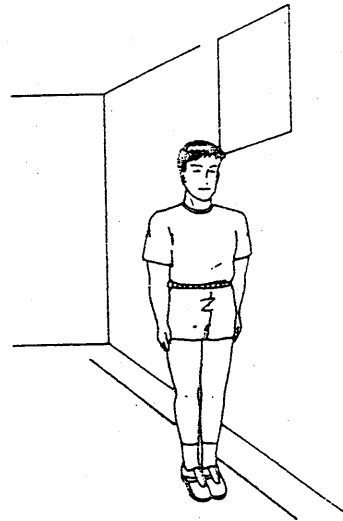


図 1

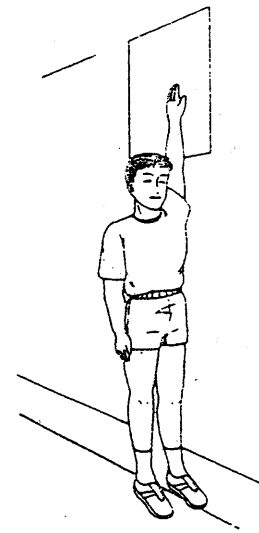


図 2

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

砂場，巻き尺，ほうき，砂ならし。

砂場の手前（30cm～1 m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

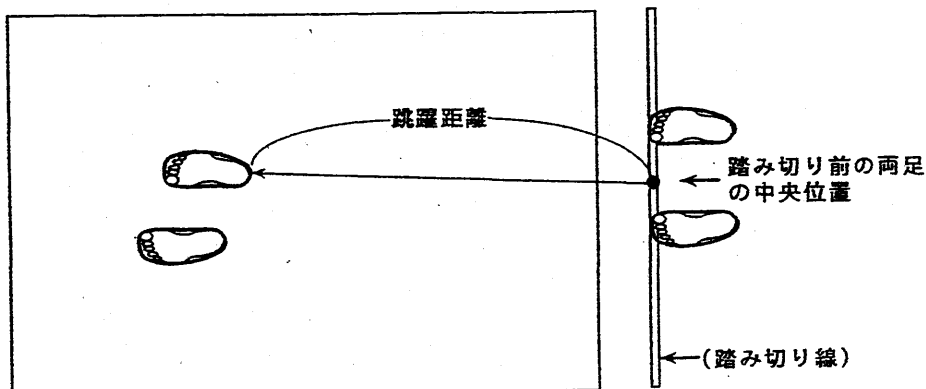
マット（6 m程度），巻き尺，ラインテープ。

マットを壁に付けて敷く。

マットの手前（30cm～1 m）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (1) 両足を軽く開いて，つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- (1) 身体が砂場（マット）に触れた位置のうち，最も踏み切り線に近い位置と，踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし，センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は，被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には，二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合，踏み切り線周辺及び砂場の砂面は，できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合，着地の際にマットがずれないように，テープ等で固定するとともに，片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

ドリルテスト

1 準備

ストップウォッチ、テープ等で床に一辺70cmの正方形をつくる。

2 方法

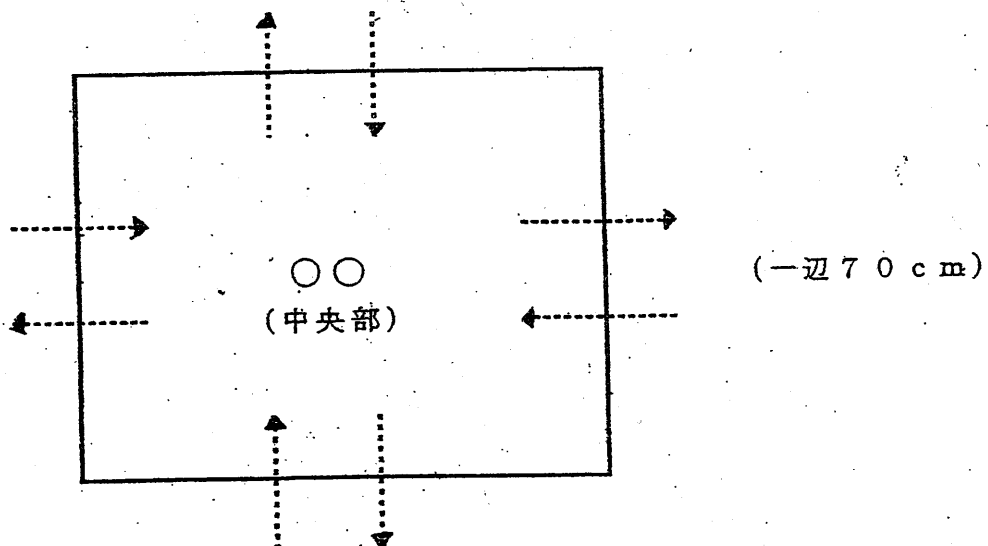
- (1) 正方形の中央部に両足で立つ。
- (2) 「始め」の合図で、両足跳びで前方の正方形の一辺を越える。すぐに両足跳びで中央部に戻り、次に両足跳びで右側の一辺を越え、また中央部に戻る。このようにして、正方形の各辺を両足で飛び越える。
- (3) 前方→右側→後方→左側の順で各4辺をできる限り速く両足跳びで回る
- (4) 5周回るときの時間を計測する。

3 記録

2回実施し、良いほうのタイムを記録する。

4 実施上の注意

- (1) 各ラインを両足で正確に越えるようにすること。
- (2) 中央部がわかるようにクロスラインや足型等の印をつけておく。
- (3) 同じ人が2回続けて行わない。
- (4) 回数を間違わないように、周りの人が回数を数えるとよい。



椅子タッチテスト

1 準備

ストップウォッチ、折り畳み式椅子2脚

2 方法

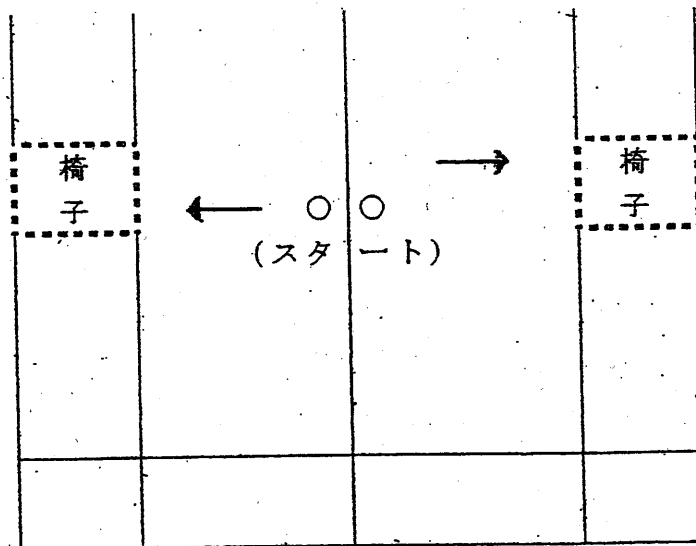
- (1) バドミントンコートのセンターラインをまたいで立つ。
- (2) 「始め」の合図で右側（左側からでもよい）へ移動し、コートの2本のサイドライン（シングルスとダブルス）の間に置かれた椅子の腰掛ける部分をラケットでタッチする。すぐに左側へ移動し、同様に2本のサイドラインの間に置かれた椅子の腰掛ける部分をラケットでタッチする。
- (3) さらに反対側に移動し、同じようにラケットで椅子にタッチする。
この動作を繰り返す。

3 記録

- (1) 椅子にタッチした数をかぞえ、10回タッチするまでの時間を計測する。

4. 実施上の注意

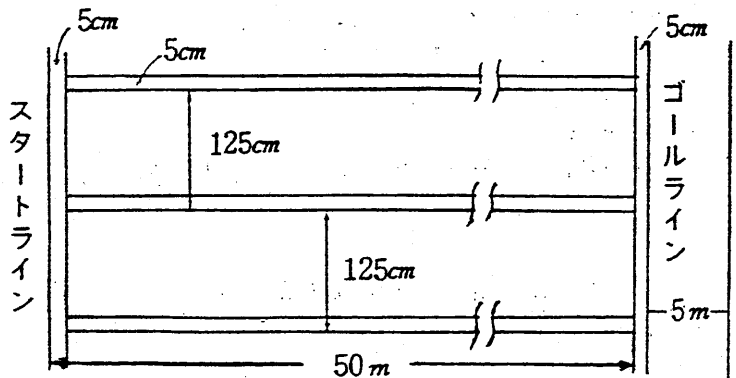
- (1) ラケットの先で椅子を軽くタッチする。
- (2) 椅子は折り畳み式のもので、腰掛け部分の高さは床から40cmを使用する。



50m走

1 準備

図のような50m直走路，スタート合図用旗，ストップウォッチ。



2 方法

- (1) スタートは，クラウチングスタート（小学生についてはスタンディングスタート）の要領で行う。
- (2) スタートの合図は，「位置について」，「用意」の後，音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭，肩，手，足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 記録は1/10秒単位とし，1/10秒未満は切り上げる。
- (3) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 走路は，セパレートの直走路とし，曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者は，スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (3) ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

持久走（男子1500m，女子1000m）

1 準備

歩走路（トラック），スタート合図用旗，ストップウォッチ。

2 方法

- (1) スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」，「用意」の後，音または声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことによって行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胸（頭，肩，手，足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1人に1個の時計を用いることが望ましいが，ストップウォッチが不足する場合は，計時員が時間を読み上げ，測定員が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし，秒未満は切り上げる。
- (4) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し，疾病及び傷害の有無を確かめ，医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については，このテストを実施しない。
- (2) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (3) いたずらに競争したり，無理なペースで走らないように注意し，各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- (4) テスト前後に，ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

体力テスト記録用紙

都道府県名 _____

測定日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

フリガナ

氏名 _____ 男・女 _____ 年齢 _____ 歳
 所属 _____ 身長 _____ cm 体重 _____ kg

NO	測定種目	測定値	
1	握力	1回目 左 _____ kg 右 _____ kg	2回目 左 _____ kg 右 _____ kg
2	背筋力	1回目 _____ kg	2回目 _____ kg
3	上体起こし	30秒間の最大回数を記録 _____ 回	
4	垂直跳び	2回の試技の内良い方を記録 _____ cm	
5	立幅跳び	2回の試技の内良い方を記録 _____ cm	
6	ドリルテスト	2回の試技の内良い方を記録 _____ 秒	
7	椅子タッチテスト	_____ 秒	
8	50m走	クラウチングスタートで直走路を走る _____ 秒	
9	1500m走(男) 1000m走(女)	_____ 秒 (秒で記録)	

備考 _____