

アスリートパスウェイ 測定会



しゅつじょうせんしゅ さんか
出場選手どなたでも参加できます

測定
10分

そくてい さんか
測定に参加して自分を知らう！

1

そくていかい へいきんち
測定会データの平均値を
年代別にみてみよう

2

じぶん せいちょう かくにん とうろく
マイページにアクセスして
自分の成長を確認・登録しよう

3

けんきゅう もと
研究データに基づく
成長(身長)予測をみてみよう

そくていこうもく
測定項目

しんちょう ざこう たいじゅう たいしぼうりつ すいちよくとび
身長・座高・体重・体脂肪率・垂直跳び
あくりよく かたはば うでのながさ てのながさ しゅういけい
握力・肩幅・腕の長さ・手の長さ・周囲径

氏名 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 場所 _____

所属 _____

登録番号 _____

身体測定	体力測定
身長 _____ cm	右1回目 _____ cm
座高 _____ cm	右2回目 _____ cm
体重 _____ kg	左1回目 _____ cm
体脂肪率 _____ %	左2回目 _____ cm
	垂直跳び 1回目 _____ cm
	2回目 _____ cm
	手長 左 _____ cm
	右 _____ cm
	肩幅 C7から肩峰 _____ cm
	上肢長 肩峰から肘関節突起 _____ cm
	手長 肘関節突起から第三指先端 _____ cm
	腕囲 肘関節突起から第三指先端 _____ cm
	腰囲 _____ cm

定期的に測定を行い、マイページへ登録しましょう。
自分の成長を確認することで、
自分にあったトレーニングや食事の内容を考えることが
できるようになりますよ！



タブレットでも

たいりよくそくてい
体力測定

あくりよく(みぎで)
握力(右手)

いっかいめ 36.3 (kg)
2回目 34.8 (kg)

あくりよく(ひだりで)
握力(左手)

いっかいめ 30.8 (kg)
2回目 30.1 (kg)

すいちよくと
垂直跳び

なぜ測るの？

・握力は全身の力強さを表すものです。水をかく力や体幹を安定させる力に関係します。
・垂直跳びは脚のパネ(弾力)をみます。スタートの飛び出しや、壁を強く蹴るターンを出す能力です。

データのみかた

・握力は左右のバランスも大切。得意な方だけでなく、両方を意識してみましょう。
・高く跳ぶにはパワーだけでなく、膝や股関節の使い方の「コツ」も大事。上手な跳び方を覚えることが大切です。

スマホでも

測定データ確認

せいちょうよく
成長予測

成長のピーク年齢は 10.50 歳

成長のピークから 7.45 年経過

IMurayama 20231 のモデルによる予測

なぜ測るの？

・身体の成長を捉えるための基礎的な項目です。特に、座高は身長のピークを考えると、小さな変化が分かりやすくなります。

データのみかた

・毎回できるだけ同じ条件(例：朝食前)で測ると、小さな変化が分かりやすくなります。
・このページの「成長予測」は、身長・座高・体重・年齢から成長の波を推定するものです。