

アセスメント一覧

第4章

体重, 身長, BMI	51
部位別周径囲	57
皮脂厚のアセスメント	66
生体インピーダンス分析法	70

第5章

シットアンドリーチテスト (長座体前屈テスト)	74
バックスクラッチテスト	78
腕の挙上テスト	82
全身回旋テスト	84
腰部の安定性テスト	87
ファンクショナルリーチテスト	94
バランスエラースコアリングシステム	96
タンデム歩行テスト	101

第6章

5-10-5 テスト	104
T テスト	107
3 点コーンドリル	110
Y 字反応アジリティテスト	113
ヘキサゴン・アジリティテスト	115
直線スプリント	118
反復スプリント能力テスト	124
反復方向転換テスト	127
300 ヤードシャトルラン	130

第7章

垂直跳びテスト	134
立ち幅跳びテスト	140
片脚 3 段跳びテスト	143
メディシンボール・チェストパステスト	146
前方へのオーバーヘッドメディシンボール投げテスト	149
後方へのオーバーヘッドメディシンボール投げテスト	153
メディシンボール回旋投げテスト	156
階段スプリントパワーテスト	159
ローイングエルゴメーターによるピークパワーテスト	162

第 8 章

最大挙上重量 (1 RM) テスト	166
バックスクワット	167
レッグプレス	168
ベンチプレス	169
ベンチプル	170
複数回挙上重量テスト	176
最大握力テスト	182
静的筋持久力テスト	187
プランク (腹臥位ブリッジ)	187
ハーフスクワット (ウォールシット)	187
屈曲状態でのぶら下がり (ベントアームハング)	187
動的筋持久力テスト	191
部分上体起こし	191
腕立て伏せ (プッシュアップ)	192
スクワット	192
懸垂 (プルアップ)	193
YMCA ベンチプレステスト	202

第 9 章

20 m マルチステージシャトルラン	207
ヨーヨーテスト	215
距離を基準とした歩行・走行テスト	223
時間を基準とした歩行・走行テスト	231
最大下ステップテスト	235
最大下ローイングエルゴメーターテスト	239
45 秒スクワットテスト	243

第 10 章

心拍数測定	250
体重管理と水分補給	253
体水分損失量の評価	255
外的トレーニング負荷	258
内的トレーニング負荷	261
知覚的健康状態	266
身体的準備度	271

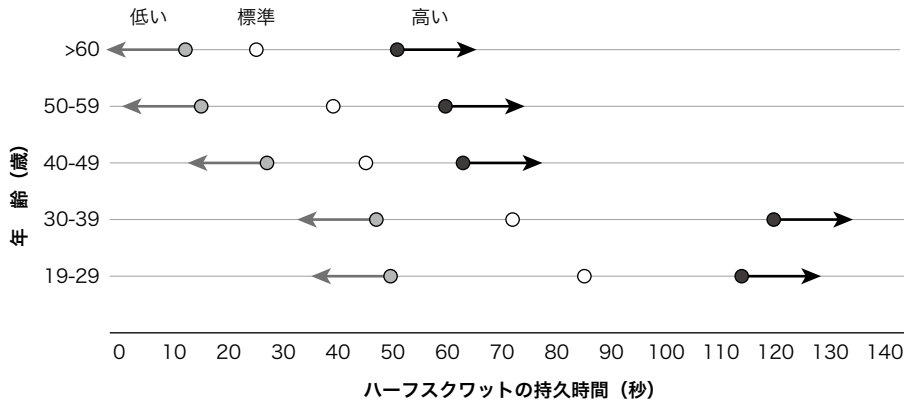


図 8.34 女性におけるハーフスクワットの持久時間の分類。高い:75 パーセンタイル, 標準:50 パーセンタイル, 低い:25 パーセンタイル。
22) よりデータを引用。

動的筋持久力テスト DYNAMIC MUSCULAR ENDURANCE TESTS

目 的

特定の筋群がある一定時間の中で反復動作を行う能力を測定する。

測定項目

一定の時間内, または要求された動作パターンを維持しながら完了することができた回数。

用 具

ストップウォッチまたは時間計測機器, メトロノーム, テープメジャー, 粘着テープ (部分上体起こし用), プルアップバー (懸垂用)。

測定前

行う動作パターンを決め, さらに回数を一定時間 (一般的には 30 秒~2 分) カウントするか, フォームやテクニックがくずれるまでカウントするかを決定する。部分上体起こし (partial curl-up) テストでは, 粘着テープを 2 枚, 10 cm 離して平行に床に貼り (図 8.35), 1 分に 20 回のペースになるようにメトロノームを毎分 40 ビートに設定する。

手 順

1. 被験者に以下の言葉をかけて開始する:「これから, ある動作パターンを何回行えるかを測定します。準備はいいですか」。
2. 以下の 3 種類の動作パターンから 1 つを選び, 評価する動作パターンの説明をする。
 - 部分上体起こし:「腕を体のすぐ横に置き, 仰向けになってください。指が床にある 2 枚の粘着

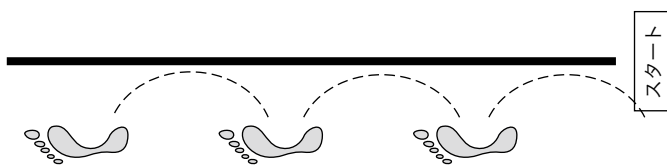


図 7.15 片脚3段跳びテストの足の位置

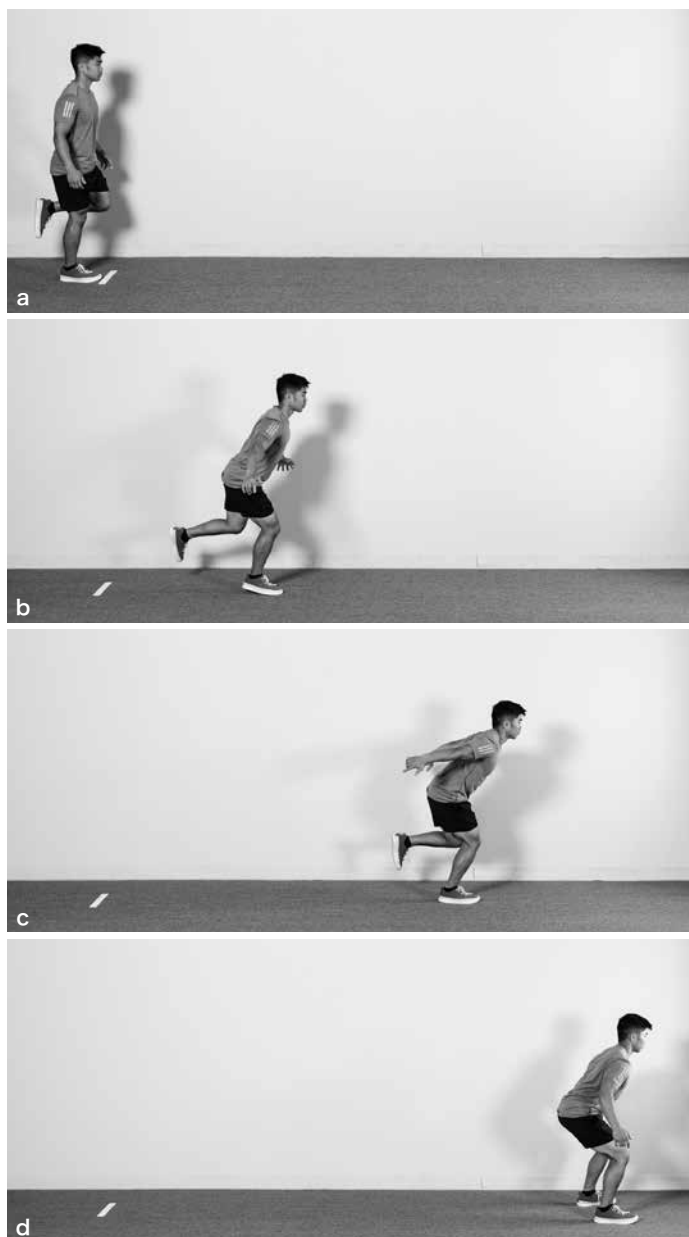


図 7.16 片脚3段跳びテスト

きるだけ速くスプリントし、反対側のスタート・ゴールラインをスプリントで走り抜けて、その先にあるコーンを通り過ぎたらスピードを落としてください。その後 25 秒以内にターンをし、ジョグでゆっくりと一番近いスタート・ゴールラインに戻り、最初のスプリントとは逆の方向へスプリントします。合計 6 回の方向転換ドリルを連続して行って、終了します」。注：この測定手順は、電子時間計測システムを用いず、手持ちの時間測定機器と人による指示に対応するように、本来の方法から変更されている。

3. 各スタート・ゴールラインに試験官が 1 名ずつ立つ。被験者と反対側のスタート・ゴールラインに立った試験官が「3, 2, 1, スタート」と口頭で合図をし、時間計測機器を使って各ドリルの時間を記録する (0.01 秒の位まで)。もう 1 人の試験官は、別の計測機器を使って 25 秒の休息・回復時間を監視する。

別法・部分的変更

方向転換ドリルの回数を 10 回にした方法も提案されている。

測定後

6 回の方向転換ドリルの最高タイム、平均タイム、合計タイムを計算し、記録する。このテスト (RCOD) の値を反復スプリント能力 (RSA) テストのパフォーマンスと比較することもできる。例えば、最高タイム、平均タイム、あるいは合計タイムの RSA/RCOD 指標を下の式で算出できる。

$$\text{RSA / RCOD 指標} = \frac{\text{RSAタイム}}{\text{RCODタイム}}$$

研究からの注釈

RCOD と RSA/RCOD 指標の値は、レクリエーションレベルと競技レベルのサッカー選手の間で異なることが示されている³³⁾。成長期の年齢層のサッカー選手間では RSA/RCOD 指標が類似するようだが、個別のテストのタイムは若年のグループ (U16) からより上の年齢のグループ (U19・プロ) になるにつれて向上する³⁴⁾。同じチーム内あるいは同じようなアスリート群の平均 RSA/RCOD 指標からの偏差が、トレーニングすべき優先事項を判断するために使える可能性があることが提言されている。例えば、平均 RSA/RCOD 指標が 0.59 のサッカー選手のグループでは、値が 0.59 より小さい選手は反復方向転換スキルの向上に、また値が 0.59 より大きい選手は反復スプリント能力の向上により焦点をあてるべきである³³⁾

標準データ

図 6.27 ~ 図 6.29 に、レクリエーションレベルで運動している男性と、競技レベルの男子サッカー選手の反復スプリント能力と反復方向転換テストの記述統計値を示す。RSA/RCOD 指標値は 0.50 ~ 0.60 と報告されているが、これらの指標はプレーやトレーニングのスタイル等の要素に関連しているようなので、各コーチが自身のチームや選手のグループにおける標準値を設定するよう推奨されている。