

伸びしろチャレンジテスト

氏名： _____ 男・女 年齢： _____ 学年： _____ 年 測定日： _____ 年 月 日

このテストはあなたの身体の現状を知るためのテストです。どのスポーツにおいても○が少ない選手は、練習をしてもうまくなるどころか、今後ケガをする可能性が高いことを示しています。パフォーマンスアップを目指し、オール○になるよう頑張りましょう！

<h3>腕組みテスト</h3>  <p>▼左 ▼右</p> <p>【方法】 立った状態で背中を上下から手を回す。左右行い、両方の指が触れたら○。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>左右可能</th> <th>左/右どちらか可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> <p>※右のみ/左のみ可能な方は左右できた方に○を付けて下さい。</p>	左右可能	左/右どちらか可能	不可	○	△	×	<h3>おじぎテスト</h3>  <p>【方法】 正座をして、両手を後ろで組み、肘を伸ばした状態でおじぎをしなが腕を上げる。かかととお尻が離れずに垂直以上腕が上がれば○。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> </tr> </tbody> </table>	可能	不可	○	△	<h3>前ももテスト</h3> <p>【方法】 お尻が浮かないように、かかとをお尻につけるようひざを曲げる。無理に力を入れて押さないこと。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>左右可能</th> <th>左/右どちらか可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> <p>※右のみ/左のみ可能な方は左右できた方に○を付けて下さい。</p> 	左右可能	左/右どちらか可能	不可	○	△	×	<h3>抱えこみテスト</h3> <p>【方法】 仰向けで寝て、ひざを胸に引きつけるように抱えこむ。反対の脚は床から離れず、力まず、つまり感なく抱えこめれば○。反対の足が浮く、曲げた股関節につまり感があると×。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>左右可能</th> <th>左/右どちらか可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> <p>※右のみ/左のみ可能な方は左右できた方に○を付けて下さい。</p> 	左右可能	左/右どちらか可能	不可	○	△	×	<h3>裏ももテスト</h3> <p>【方法】 指1本で膝を伸ばしたまま垂直まで足をあげる。垂直以上は○。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>左右可能</th> <th>左/右どちらか可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> <p>※右のみ/左のみ可能な方は左右できた方に○を付けて下さい。</p> 	左右可能	左/右どちらか可能	不可	○	△	×
左右可能	左/右どちらか可能	不可																														
○	△	×																														
可能	不可																															
○	△																															
左右可能	左/右どちらか可能	不可																														
○	△	×																														
左右可能	左/右どちらか可能	不可																														
○	△	×																														
左右可能	左/右どちらか可能	不可																														
○	△	×																														
<h3>内股テスト</h3> <p>【方法】 股関節を45°開き、ひざを直角に曲げ、パートナーはお尻が浮かないよう固定しながらひざを内側に倒す。ひざとひざがつく、ひざ-ひざ間がこぶし1つ程度なら○。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>左右可能</th> <th>左/右どちらか可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> <p>※右のみ/左のみ可能な方は左右できた方に○を付けて下さい。</p> 	左右可能	左/右どちらか可能	不可	○	△	×	<h3>身体ひねりテスト</h3> <p>【方法】 ひざを伸ばしたまま、つま先を床につけるよう体をひねる。この時肩が床から離れないように抑えてもらう。つま先が床についたら○。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>左右可能</th> <th>左/右どちらか可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> <p>※右のみ/左のみ可能な方は左右できた方に○を付けて下さい。</p> 	左右可能	左/右どちらか可能	不可	○	△	×	<h3>起き上がりテスト</h3> <p>▼方法① ひざを直角に曲げ、頭の後ろで腕をクロスし、肩の後ろを触りながら足が床から離れないようにゆっくり起き上がる。反動をつけずにしっかり起き上がれたら○。</p> <p>▼方法② ①ができなかった人は、頭の後ろで手を組み、同様に起き上がる。反動をつけずにしっかり起き上がれたら△。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>方法①可能</th> <th>方法②可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> 	方法①可能	方法②可能	不可	○	△	×	<h3>ゆりかごテスト</h3> <p>【方法】 胸の前で両手をクロスし、あごを引いた状態でおへそをぞきこむように滑らかにゆりかごのように揺れる。40秒続けられたら○。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> 	可能	不可	○	×							
左右可能	左/右どちらか可能	不可																														
○	△	×																														
左右可能	左/右どちらか可能	不可																														
○	△	×																														
方法①可能	方法②可能	不可																														
○	△	×																														
可能	不可																															
○	×																															
<h3>おでこ足テスト</h3>  <p>【方法】 足裏を合わせておでこをかかす。かかととお尻の距離をこぶし1つまたは2つにして、足に頭をつける。こぶし1つで頭がついたら○。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>こぶし1つ</th> <th>こぶし2つ</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table>	こぶし1つ	こぶし2つ	不可	○	△	×	<h3>あぐらテスト</h3>  <p>【方法】 背中を壁につけ、お尻と壁との隙間がない状態で、足裏を合わせて両ひざを床に近づける。床に置いたこぶしをひざで挟めれば○。(写真はテニスボール)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>両方可</th> <th>片方可</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table>	両方可	片方可	不可	○	△	×	<h3>しゃがみテスト</h3> <p>【方法】 両足を閉じて、手を胸の前で組む。そのままかかとが浮いたり、つま先が開いたりせずに下までしゃがむ。これを3回繰り返せたら○。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> 	可能	不可	○	×	<h3>ハイアームスクワットテスト</h3> <p>【方法】 肩幅程度に足を開き、つま先を45°外に向ける。顔は正面、組んだ手の手のひらを上に向けたままバンザイをし、かかとが浮かないよう深くしゃがむ。手・耳・ひざの中央がかかとつま先のラインの中に取り、ひざよりお尻が下がっていると○。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> 	可能	不可	○	×	<h3>立ち上がりテスト</h3> <p>【方法】 片足でしゃがんだ状態から立ち上がる。3回連続で立ったり座ったりが足がずれず、スムーズに行えれば○。 ※かかとが浮いたまま3回連続も合格とする</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>可能</th> <th>不可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> 	可能	不可	○	×				
こぶし1つ	こぶし2つ	不可																														
○	△	×																														
両方可	片方可	不可																														
○	△	×																														
可能	不可																															
○	×																															
可能	不可																															
○	×																															
可能	不可																															
○	×																															