

# フィジカル測定 フィードバックレポート

名前: XXXXXXXXXX

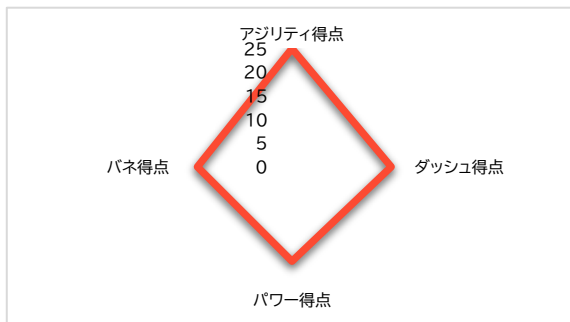
テスト日 XXXXXXXXXX



## 総合結果

あなたのパフォーマンススコア

86 / 100



アジリティ得点 25 / 25

ダッシュ得点 21 / 25

パワー得点 20 / 25

バネ得点 20 / 25

## 成長レポート

|               |          |          |
|---------------|----------|----------|
|               | 2022/8   | 2022/11  |
| 身長 cm         | 157.0 cm | 156.0 cm |
| 体重 kg         | 52.9 kg  | 52.6 kg  |
| 除脂肪量 kg       | 32.3 kg  | -        |
| 身長当たりの除脂肪量 kg | 0.21     | -        |

### 成長フェーズ

身長が伸びるスピードからみた現在の成長段階です。成長度に応じて、運動・栄養で意識すべきことが変わるので、成長に応じた取り組みができるとよいでしょう。

体が大きくなり始める前

体が大きくなってきている時期

体が出来上がってきた時期

▲  
今の成長フェーズ(post-PHV)

### [今の成長フェーズで意識すると良いこと]

|    |  |
|----|--|
| 運動 | 筋肉が大きく成長するので、少しずつ本格的な筋力トレーニングがスタートできます。アジリティでは反応した後に移動しやすい姿勢を素早く作る技術的な能力が重要になります。                            |
| 栄養 | この時期は中学から高校生になっていることが多く、練習がハードになってきます。エネルギーやたんぱく質はもちろんですが、ビタミンCやビタミンEといった抗酸化、抗炎症に関わる栄養素を摂って、リカバリーをサポートしましょう。 |

詳しくは、運動の場合は、個別にお出ししているトレーニングメニュー、栄養の場合は、栄養アドバイス資料をご覧ください。

# パフォーマンスレポート

## アジリティ

5.21 秒

反応して素早く動く能力です。球技のパフォーマンスと特に関係があります。

| がんばろう |       | もう少し  |       | 平均的   |       | すごい   |       | かなりすごい |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 5.93  | 5.854 | 5.815 | 5.777 | 5.701 | 5.625 | 5.587 | 5.548 | 5.472  | 5.396 |

## 反応時間

0.57 秒

素早く反応して動き始める能力です。

| がんばろう |  | もう少し |  | 平均的 |  | すごい |  | かなりすごい |  |
|-------|--|------|--|-----|--|-----|--|--------|--|
|       |  |      |  |     |  |     |  |        |  |

## 方向転換

1.26 秒

方向転換するとき、向きを変えるのにかった時間です。

| がんばろう |  | もう少し |  | 平均的 |  | すごい |  | かなりすごい |  |
|-------|--|------|--|-----|--|-----|--|--------|--|
|       |  |      |  |     |  |     |  |        |  |

## スタートダッシュ

1.08 秒

5ヤード走のタイムから評価した一気にダッシュして加速する能力です。

| がんばろう |       | もう少し  |       | 平均的   |       | すごい   |       | かなりすごい |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 1.186 | 1.166 | 1.156 | 1.146 | 1.125 | 1.105 | 1.094 | 1.084 | 1.064  | 1.043 |

## スプリント

1.79 秒

10ヤード走(約9.5m)走のタイムから評価した足の速さの結果です。

| がんばろう |       | もう少し  |       | 平均的   |       | すごい   |       | かなりすごい |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 2.028 | 1.993 | 1.976 | 1.958 | 1.923 | 1.888 | 1.871 | 1.853 | 1.818  | 1.783 |

## 垂直跳び

40.5 cm

下半身のパワーの大きさです。

| がんばろう  |        | もう少し   |        | 平均的    |        | すごい    |        | かなりすごい |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 26.339 | 28.589 | 29.714 | 30.839 | 33.089 | 35.339 | 36.464 | 37.589 | 39.839 | 42.089 |

**ブレーキ力** 188.5 N/s/kg



ダッシュしてから止まるときに、一気に力を速く出す能力です。

| がんばろう |        | もう少し    |       | 平均的   |        | すごい     |         | かなりすごい  |         |
|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|
| 81.78 | 91.565 | 100.225 | 108.2 | 128.8 | 139.44 | 154.796 | 174.606 | 211.223 | 335.283 |

**連続ジャンプ** 2.20 m/秒

ふくらはぎのバネの強さです。スプリントの後半の加速で大切な能力です。

| がんばろう |       | もう少し  |       | 平均的   |      | すごい   |       | かなりすごい |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|
| 1.303 | 1.457 | 1.534 | 1.612 | 1.766 | 1.92 | 1.998 | 2.075 | 2.229  | 2.384 |

**立ち幅跳び** 200 cm

地面を後ろに強く蹴る能力です。ダッシュ・スプリントと強く関係します。

| がんばろう   |         | もう少し    |         | 平均的     |         | すごい     |        | かなりすごい  |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 136.131 | 147.573 | 153.294 | 159.015 | 170.457 | 181.899 | 187.619 | 193.34 | 204.782 | 216.224 |

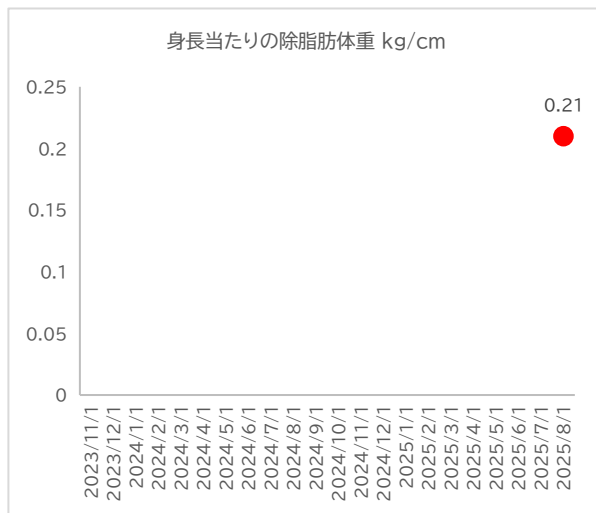
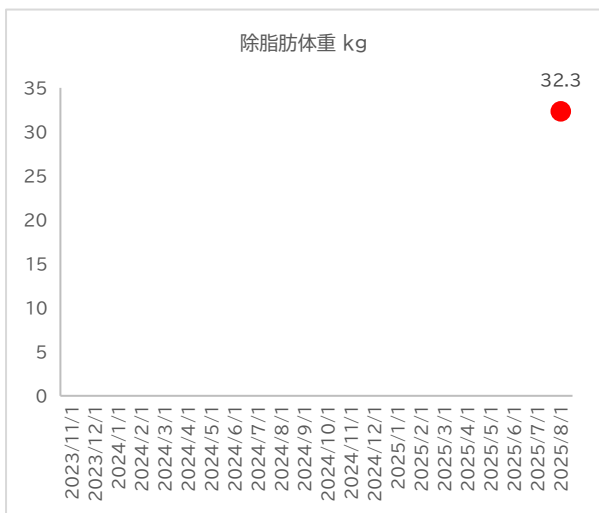
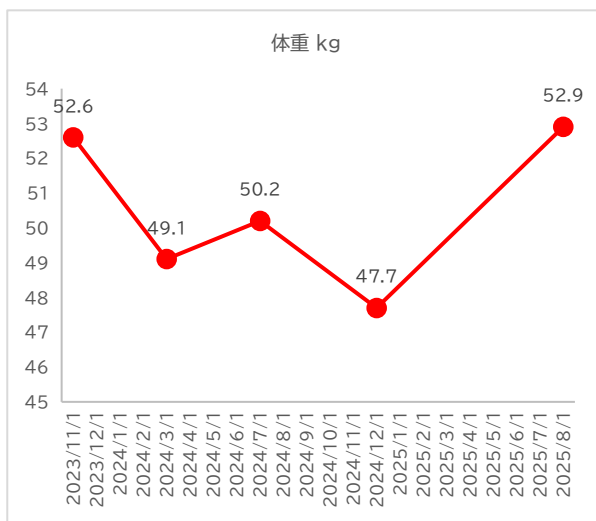
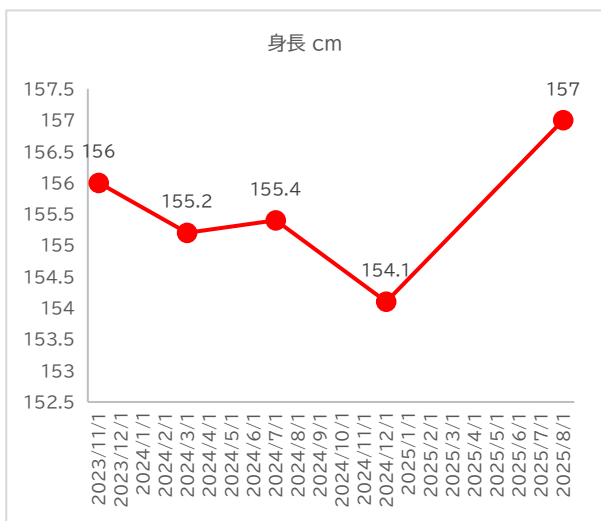
## ● 成長別平均

自分の同じ成長度合いの選手の平均です。成長からみて、トレーニングが必要な能力をみてみましょう。

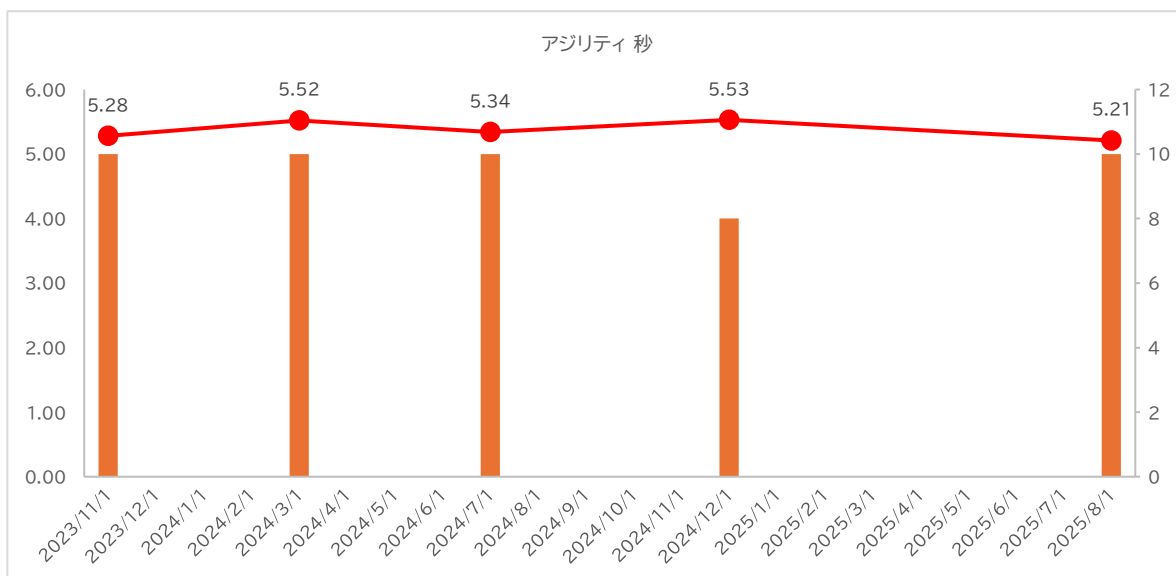
|             | 測定結果    | Pre-PHV | Mid-PHV | Post-PHV |
|-------------|---------|---------|---------|----------|
| アジリティ       | 5.21 秒  | 6.69    | 5.75    | 5.61     |
| 反応時間        | 0.57 秒  | 0.89    | 0.69    | 0.66     |
| 方向転換にかかった時間 | 1.26 秒  | 0.95    | 1.00    | 1.11     |
| スタートダッシュ    | 1.08 秒  | 1.30    | 1.09    | 1.00     |
| スプリント       | 1.79 秒  | 2.24    | 1.91    | 1.76     |
| 垂直跳び        | 40.5 cm | 27.9    | 36.0    | 42.2     |
| ブレーキ力       | 188.5   | 192.2   | 197.1   | 159.4    |
| 連続ジャンプ      | 2.20    | 1.42    | 2.00    | 2.17     |
| 立ち幅跳び       | 200 cm  | 149     | 197     | 216      |

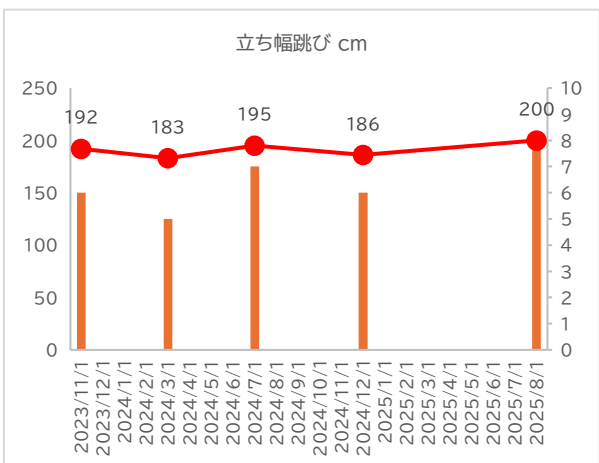
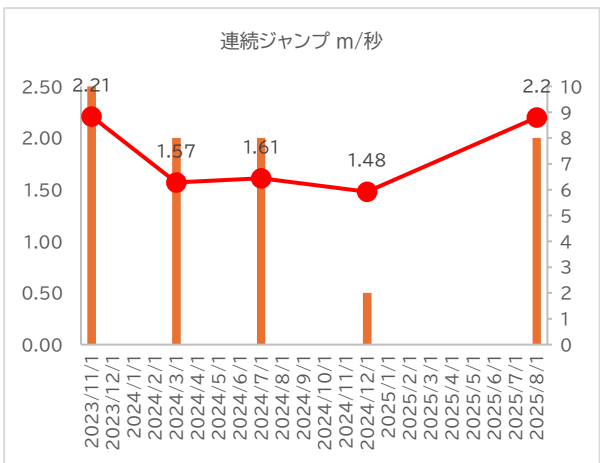
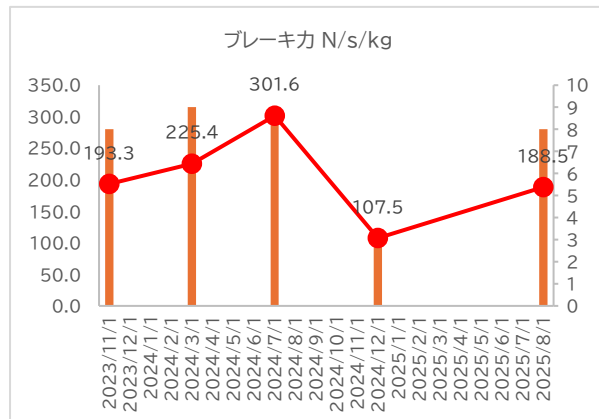
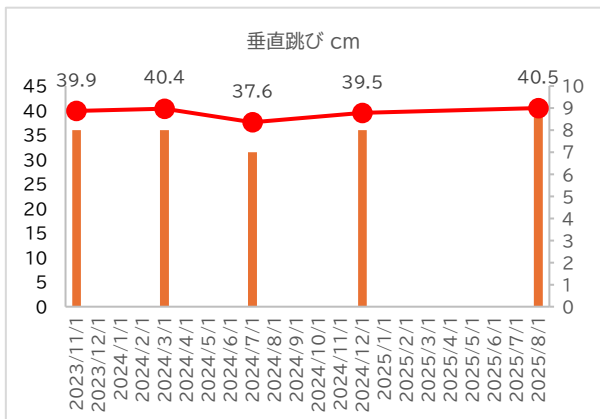
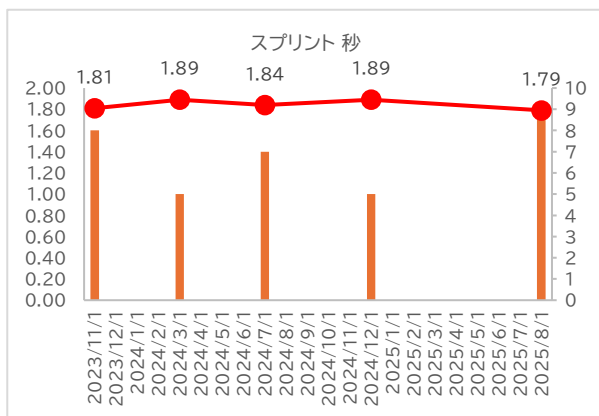
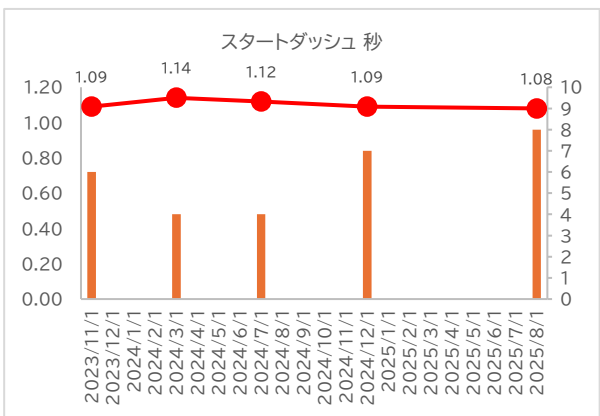
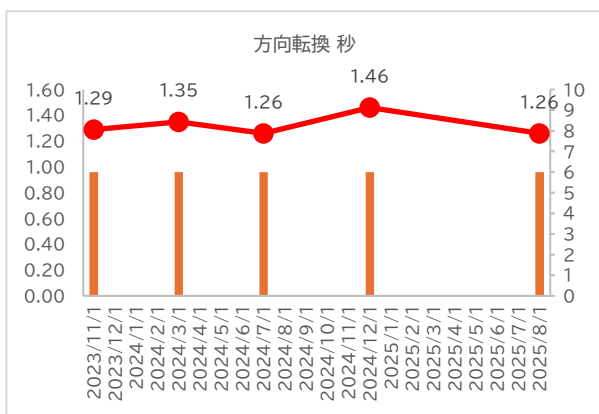
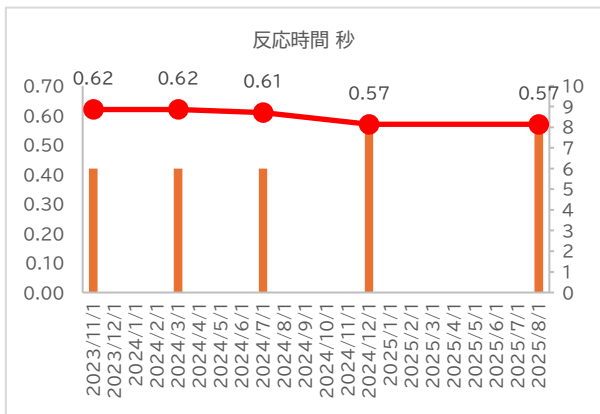


# ● パフォーマンスの推移



● 測定値    ■ ランク





# ● 栄養アドバイス



## 育成年代の栄養ポイント1 ”エネルギー摂取量がエネルギー必要量を下回らないようにする”

育成年代の身体の成長・練習からのリカバリーには、エネルギー摂取が必要量をを超える必要があります。下の表に練習のきつさに応じた必要なエネルギー量があるので、意識してエネルギーを取りましょう。

日本人の食事摂取基準2025を基に計算しています。

|        | 必要なエネルギー量 | PFCバランスからみた食事量 |       |
|--------|-----------|----------------|-------|
| オフの日   | 2349 kcal | 炭水化物           | 352 g |
|        |           | たんぱく質          | 88 g  |
|        |           | 脂質             | 65 g  |
| 普段の練習  | 2662 kcal | 炭水化物           | 399 g |
|        |           | たんぱく質          | 100 g |
|        |           | 脂質             | 74 g  |
| ハードな練習 | 2975 kcal | 炭水化物           | 446 g |
|        |           | たんぱく質          | 112 g |
|        |           | 脂質             | 83 g  |

### ■ ワンポイントアドバイス

しっかりとエネルギーが取れているかは、普段の体重をみるか、レポート内の「身長当たりの除脂肪体重」をみてみると良いでしょう

食品別エネルギー量(日本サッカー協会ホームページより引用)

| 食品・料理名       | 1回の目安量 | エネルギー (kcal) | 炭水化物 (g) |
|--------------|--------|--------------|----------|
| ごはん(茶碗1杯)    | 150g   | 252          | 55.7     |
| ごはん(丼1杯)     | 300g   | 504          | 111.4    |
| おにぎり         | 100g   | 168          | 37.1     |
| 食パン(6枚切り1枚)  | 60g    | 158          | 28       |
| もち(切り餅1個)    | 50g    | 118          | 25.6     |
| うどん・ゆで(1玉)   | 250g   | 263          | 55       |
| スパゲッティ・ゆで    | 240g   | 330          | 64       |
| コーンフレーク      | 40g    | 160          | 33.6     |
| じゃがいも(中1個)   | 150g   | 116          | 17.6     |
| 100%オレンジジュース | 200g   | 96           | 24.1     |
| バナナ(1本)      | 100g   | 86           | 22.5     |
| はちみつ(大さじ1杯)  | 22g    | 70           | 17.5     |
| エネルギーゼリー(1個) | 180g   | 180          | 45       |

## 育成年代の栄養ポイント2 ”成長に合わせた栄養素を摂る”

バランスの取れた食事が前提ですが、成長段階によって、意識すべき栄養素が変わります。

成長に合わせて必要な栄養素をしっかり摂って、成長とパフォーマンス向上をサポートしましょう。

[現在の成長フェーズ]

post-PHV



|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <p>Pre-PHV<br/>(体が大きくなり始める前)</p>   | <p>幅広い食品と栄養素</p> <p>身体が大きくなる前の時期なので、どんな環境でも必要な栄養素を摂れるようにする準備段階です。特定の栄養素にこだわらず、色んな食品から色んな栄養素を摂れるようにしましょう。</p>   |
| <p>Mid-PHV<br/>(体が大きくなっていく時期)</p>  | <p>身長増加のサポートと貧血予防</p> <p>骨が成長する部分はコラーゲンというたんぱく質で出来ているので、しっかりエネルギーとたんぱく質を取り、骨の形成に関わるカルシウムとビタミンD, Kを意識しましょう。また、急に身体が大きくなる時期は、貧血を起こしやすいので鉄を意識して摂取しましょう。</p> |
| <p>Post-PHV<br/>(体は出来上がってきた時期)</p> | <p>本格的なフィジカル強化に向けたリカバリー</p> <p>この時期は中学から高校生になっていることが多く、練習がハードになってきます。エネルギーやたんぱく質はもちろんですが、ビタミンCやビタミンEといった抗酸化、抗炎症に関わる栄養素を摂って、リカバリーをサポートしましょう。</p>          |

栄養素

多く含まれる食品

炭水化物(糖質)

ご飯、パン、麺類、餅、芋類、バナナなど

たんぱく質

肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など

脂質

油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング、肉の脂身など

カルシウム(ミネラル)

牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、ひじき、青菜など

鉄(ミネラル)

牛肉(赤身)、レバー、かつお、あさり、大豆・大豆製品、青菜など

ビタミンA

レバー、うなぎ、卵、牛乳・乳製品、緑黄色野菜など

ビタミンB1

豚肉、ハム、うなぎ、大豆・大豆製品、玄米、胚芽精米、緑黄色野菜など

ビタミンB2

うなぎ、レバー、ぶり、さば、卵、納豆、牛乳・乳製品、緑黄色野菜など

ビタミンC

かんきつ類、キウイ、いちご、柿、緑黄色野菜、淡色野菜、芋類など

ビタミンD

まいわし、さけ、うなぎ、さんま、まがれい、きくらげ(乾)、干しいたけなど

ビタミンK

納豆、モロヘイヤ、小松菜、ほうれん草、豆苗、鶏もも肉(皮つき)、カットわかめ(乾)など

名前: XXXXXXXXXX

配信日: XXXXXXXXXX

## 内藤コーチから、XXXXXXXXXX選手へのアドバイス



### スタートの技術と方向転換を強化しよう！

身体が大きく成長してきており、アジリティの技術の重要性が高まってきます。反応してから、素早く動ける技術につながるトレーニングを行きましょう。

また、測定した能力の中では方向転換が課題です。切り返しの時間が短くなるように、減速や方向転換のトレーニングを繰り返し行っていきましょう。

## 測定結果から作成したトレーニング

測定結果からトレーニングはこのような内容になっています。

|          |  |
|----------|--|
| スタートの技術① | アジリティテストで、反応してから素早く移動するために、横方向に力を発揮して素早く移動するトレーニングを取り入れています。 |
| スタートの技術② |  |
| 方向転換①    | 方向転換を強化するために、素早く減速するトレーニングや切り返しの要素が入ったトレーニングを取り入れています。       |
| 方向転換②    |  |

### 1週目～2週目

| カテゴリー    | 種目名                     | セット数 | 回数 | 強度  | 休けい  | トレーニング動画 |
|----------|-------------------------|------|----|-----|------|----------|
| スタートの技術① | ラテラルジャンプ                | 2    | 8  | 自体重 | 1-2分 |          |
| スタートの技術② | ホップクロスオーバースタートダッシュ      | 2    | 8  | 自体重 | 1-2分 |          |
| 方向転換①    | *スプリント→ストップ→スプリント(ラテラル) | 2    | 8  | 自体重 | 1-2分 |          |
| 方向転換②    | ジグザグ走                   | 2    | 8  | 自体重 | 1-2分 |          |

### 3週目～4週目

| カテゴリー    | 種目名                     | セット数 | 回数 | 強度  | 休けい  | トレーニング動画 |
|----------|-------------------------|------|----|-----|------|----------|
| スタートの技術① | ラテラルジャンプ                | 3    | 8  | 自体重 | 1-2分 |          |
| スタートの技術② | ホップクロスオーバースタートダッシュ      | 3    | 8  | 自体重 | 1-2分 |          |
| 方向転換①    | *スプリント→ストップ→スプリント(ラテラル) | 3    | 8  | 自体重 | 1-2分 |          |
| 方向転換②    | ジグザグ走                   | 3    | 8  | 自体重 | 1-2分 |          |

## 5週目～6週目

| カテゴリー    | 種目名                | セット数 | 回数 | 強度  | 休けい  | ・レーニング動画   |
|----------|--------------------|------|----|-----|------|--|
| スタートの技術① | クロスオーバースタートダッシュ    | 3    | 8  | 自体重 | 1-2分 |   |
| スタートの技術② | スケーティングバウンドスタート    | 3    | 8  | 自体重 | 1-2分 |   |
| 方向転換①    | スプリント→バックペダル→スプリント | 3    | 8  | 自体重 | 1-2分 |   |
| 方向転換②    | 5×10mスプリント         | 3    | 8  | 自体重 | 1-2分 |  |

## 7週目～8週目

| カテゴリー    | 種目名                | セット数 | 回数 | 強度  | 休けい  | ・レーニング動画  |
|----------|--------------------|------|----|-----|------|---|
| スタートの技術① | クロスオーバースタートダッシュ    | 4    | 8  | 自体重 | 1-2分 |  |
| スタートの技術② | スケーティングバウンドスタート    | 4    | 8  | 自体重 | 1-2分 |  |
| 方向転換①    | スプリント→バックペダル→スプリント | 4    | 8  | 自体重 | 1-2分 |  |
| 方向転換②    | 5×10mスプリント         | 4    | 8  | 自体重 | 1-2分 |  |