

データ取得日 2010/3/1

氏名	テニス太郎	男	所属	〇〇中学校		
種目	ソフトテニス		生年月日	1994/4/15	年齢	15

## 形態測定

	身長	体重	BMI	基礎代謝 (安静時)	活動代謝 (安静時)	基礎代謝+ 活動代謝	基礎代謝率	脂肪量
	(cm)	(kg)		(kcal)	(kcal)	(kcal)	(%)	(kg)
2010/03/29	173.3	62.0	17.3	10.0	9.0	13.2	45.1	6.9
U-18平均値	173.9	65.1	21.5	13.9	11.8	16.4	54.4	10.7

◆ 成長の目安  
身体。2.0以下  
は成長期、2.0以上  
は成長期が近い

◆ 基礎代謝  
の目安の考  
え

◆ 安静時  
の代謝の考  
え

◆ 活動の考  
えを決定す  
る事で活動  
量を決定す  
る

◆ 脂肪量、  
体脂肪率  
を決定する  
ための計測

◆ 身体の中  
に含まれて  
いる脂肪の  
量

※ この2つから体脂肪率を算定する

## 体力測定

	400m	1000m	立ち幅跳び	長座体前屈	30°(ダグ)テスト	上体起こし	腕立て伏せ
	(min)	(sec)	(cm)	(cm)	(sec)	(回)	(回)
2010/03/29	28.0	12.1	214.0	8.5	18.1	32.0	23.0
U-18平均値	33.1	10.1	236.8	10.0	17.0	33.4	33.1

## U-14 2007/3 平均を50とした場合

