

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<br>(安静時) | 活動代謝<br>(安静時) | 基礎代謝+<br>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 |

◆BMIの判定基準値。2.9以下は痩せ型、2.9以上は肥満傾向である。

◆基礎代謝の値が低い。

◆安静時の基礎代謝の値が低い。

◆基礎代謝の値を決定する事で脂肪量を決定する。

◆脂肪量、体脂肪率、体脂肪率を決定する。

◆体脂肪率に含み入っている脂肪の量。

※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

