



**検査・測定と評価事業**  
**令和8年度 フィジカル・フィットネスチェック 実施要項**

- 1 目的 専門的な測定機器を用いて、競技特性に応じた身体機能や運動能力を測定する。
- 2 対象 県内競技団体、中学校・高校の部活動、実業団チーム、クラブチーム（地域クラブ含む）、スポーツ少年団(小学4年生以上)などのスポーツ団体
- 3 内容
  - ・形態測定（身長、体重、体成分測定（InBody））※InBodyは高校生以上
  - 測定項目は別表「フィジカル・フィットネスチェック測定項目一覧表」より選択
  - ・指導者や選手に測定結果の評価シートを返却
- 4 会場 山口県スポーツ交流村 〒743-0011 光市光井 2-19-2  
※スポーツ交流村が使用できない場合については、「SANKYU アリーナひかり」または「DSLIFE Design 大和パーク」体育館を使用する場合があります。  
会場別の測定項目は別表「フィジカル・フィットネスチェック測定項目一覧表」を参照
- 5 定員 20名程度（20名を超える場合は要相談）
- 6 時間 午前・午後より選択
- 7 費用 無料
- 8 申込 FAX または E-MAIL で申込書を提出するか、または WEB フォームより申込み  
WEB フォーム : <https://forms.gle/ZYQm5bSjdXxt4zi38>  
実施希望日の1カ月前までに申し込みください。
- 9 注意事項・留意点
  - (1) 申込み後キャンセルする場合は、2週間前までに連絡してください。連絡がない場合、施設使用料のキャンセル料をご負担いただきます。
  - (2) 会場施設等の都合により、希望日時に添えない場合があります。
  - (3) 必ず指導者、部活動顧問、学校長等の団体の代表者が申込みを行ってください。保護者や選手（未成年）からの申込みは受け付けません。
  - (4) 1団体につき、年2回実施できます。
  - (5) 事業実施の際は、後日送付する同意書を記入して、提出してください。
- 10 その他
  - (1) 事業中のケガ等に関しては、主催者が応急処置を行います。その後については一切の責任を負いません。
  - (2) 事業で得た個人情報や測定結果は、厳重な管理の下、データの集計を行います。
  - (3) 事業中に撮影した写真は主催者のホームページやSNS、印刷物に使用することがあります。
- 11 申込み・問い合わせ先

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター（光サポートセンター）  
〒743-0011 光市光井 2-19-2 山口県スポーツ交流村内  
TEL 0833-74-1551 FAX 0833-74-1552  
E-MAIL [sports@yamaguchi-ikagaku.jp](mailto:sports@yamaguchi-ikagaku.jp)  
URL <http://yamaguchi-sports.jp/science/jr-athlete-support>

WEB 申込み



検査・測定と評価事業

「フィジカル・フィットネスチェック」 「映像サポート」 申込書

団体名

担当者名

住所

連絡先

携帯

E-mail

1. 希望する内容にチェックをつけてください。

実施内容	<input type="checkbox"/>	フィジカル・フィットネスチェック（体力測定）
	<input type="checkbox"/>	映像サポート

2. 実施日：希望日をご記入ください。

時間帯【午前 9:00~12:00 午後 13:30~16:30】

第1希望日	月	日 ( )	<input type="checkbox"/>	午前	<input type="checkbox"/>	午後
第2希望日	月	日 ( )	<input type="checkbox"/>	午前	<input type="checkbox"/>	午後

3. 人数：申込後に変更になっても構いません。

人数		小学生	中学生	高校生	成年	指導者	合計人数
	男子	名	名	名	名	名	名
	女子	名	名	名	名	名	

4. 希望する項目にチェックをつけてください。

フィジカル・フィットネスチェック

※測定項目の詳細は別表の一覧表ご参照ください

項目	<input type="checkbox"/>	体成分測定 (InBody)	※高校生以上	
	<input type="checkbox"/>	敏捷性	<input type="checkbox"/>	瞬発力
	<input type="checkbox"/>	柔軟性	<input type="checkbox"/>	走力 (30m走)
	<input type="checkbox"/>	平衡性 (片足閉眼立ち)	<input type="checkbox"/>	静的筋力 (握力・背筋力)
	<input type="checkbox"/>	動的筋力 (ベンチプレス・チンニング・レッグプレス・スクワット)		
	<input type="checkbox"/>	脚筋力バランス		
	<input type="checkbox"/>	全身持久力・間欠的持久力 (20mシャトルラン・YOYOテスト)		

映像サポート

項目	<input type="checkbox"/>	JISS Strobe	撮影を希望する動作など、ご要望等あればご記入ください
	<input type="checkbox"/>	Dartfish	

申込み・問合せ

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

TEL 0833 (74) 1551

FAX 0833 (74) 1552

Mail sports@yamaguchi-ikagaku.jp

Web申込み



フィジカル・フィットネスチェック測定項目一覧表

項目	測定項目	対象	会場		測定方法など詳細
			スポーツ交流村	他の体育施設	
敏捷性	4センサー アジリティテスト	小学4年生 以上	○	○	視覚から得た情報に素早く動く反応時間や認知能力 (判断能力)を測定します 
	反復横跳び	小学4年生 以上	○	○	横(左右)方向に身体を素早く動かす能力を測定しま す
柔軟性	長座体前屈	小学4年生 以上	○	○	主に身体の後面の筋肉、腱、股関節周辺の柔軟性を 測定します
	前後開脚	小学4年生 以上	○	○	股関節周辺、大腿筋、腱群の柔軟性、左右の脚を前 後に開脚し床と股間との距離を測定します
	左右開脚	小学4年生 以上	○	○	股関節周辺、大腿筋、腱群の柔軟性、脚を左右に開き 開脚度を測定します 
平衡性	閉眼片足立ち	小学4年生 以上	○	○	視覚に頼らずに、身体バランスを保つ能力を測定しま す
静的筋力	握力	小学4年生 以上	○	○	掴む、握るなどの動作(主に前腕の筋群)の筋力を測 定します
	背筋力	中学生 以上	○	○	背筋群(体幹部後面の筋群、上体を前後左右に傾け る、回転させる)の筋力を測定します
動的筋力	ベンチプレス	高校生 以上	○	-	上腕部(肘を伸ばす、腕を前に突き出す)の筋力を測 定します 最大挙上重量を測定します 
	ラットプルダウン (チンニング)	高校生 以上	○	-	肩甲骨を下げる、肘を曲げる(主に広背筋、大円筋、 上腕二頭筋、三頭筋)筋力を測定します 最大挙上重量を測定します 
	レッグプレス	高校生 以上	○	-	大腿部、下腿部、下半身全体(主に大腿四頭筋、大腿 二頭筋)の筋力を測定します 最大挙上重量を測定します 
	スクワット	高校生 以上	○	-	大腿部、下腿部、下半身全体(主に大腿四頭筋、大腿 二頭筋、内転筋群、殿筋群)の筋力を測定します 最大挙上重量を測定します 
脚筋力 バランス	伸脚 / 屈脚	中学生 以上	○	-	左右の脚筋力、伸展(脚を前に蹴り上げる)屈曲(脚を 後ろに蹴り上げる)の筋力の比率を測定します 
全身持久力	20mシャトルラン	小学4年生 以上	○	○	最大酸素摂取能力、心肺機能を測定します
間欠的持久力	YOYOテスト	中学生 以上	○	○	強度の高い運動後の回復力を測定します。(強度の高 い運動を5~15秒行い10秒のインターバルをとります)
瞬発力	立ち幅跳び	小学4年生 以上	○	○	全身を使って前方へ跳躍した距離を測定します
	ジャンプパワーテスト	小学4年生 以上	○	○	多様な形態(3種類のポジション)からのジャンプ力を 測定します 
	ピークパワーテスト	中学生 以上	○	-	Watteバイクを使用し、最大パワーを測定します。 
	メディシンボール投	中学生 以上	○	○	体幹部(腹筋群背筋群)の筋パワーを測定します 
走力	30m走	小学4年生 以上	○	○	30m間をダッシュしたタイムを計測します
体成分測定	InBody	高校生 以上	○	○	体脂肪、筋肉量、水分量、基礎代謝などを測定して体 成分バランスを評価します 