

JBA フィジカル測定マニュアル
(2018年度版)

フィジカル測定について

- 選手の準備ができたなら身体測定を行い、引き続きウォームアップそして体力測定を行います
 - 身体測定:身長、体重、ウイングスパン、指高
 - 体力測定:最高到達高、垂直跳び、立ち幅跳び、レーンアジリティードリル、20mスプリント、座位チェストパス
- 測定記録単位、記録単位の桁以下を四捨五入する
 - 身長、体重、レーンアジリティードリル、20mスプリント
 - 小数点1桁(例:175.5cm、72.4kg、13.2秒)
 - ウイングスパン、指高、最高到達高、垂直跳び、立ち幅跳び
 - 整数(例:198cm)
 - チェストパス(四捨五入は不要です)
 - ボールの着地地点に一番近い0.05mの単位(例:10.15m、7.20m)
- レーンアジリティードリル、20mスプリントの測定について
 - 測定者はゴールラインの延長線上に位置しストップウォッチを操作する
 - 「胴体」とは頭、首、腕、脚、手、足を含まない部分のことです
 - 測定者が複数の場合は以下のように測定値を決める
 - 2人の場合:2人の測定値の平均値
 - 3人の場合:
 - 3つの記録が同じ場合:そのままの記録
 - 2つの記録が同じ場合:同じだった2つの記録
 - 3つの記録が全て異なる場合:真ん中の記録
 - 測定機材(例:光電管)がある場合は使用しても良いです

身長 (Height)

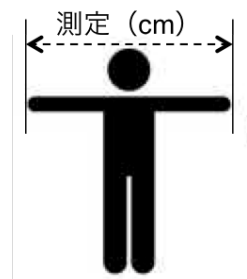
- 裸足で測定する(靴下は着用可)

体重 (Weight)

- 裸足(靴下は着用可)、Tシャツ短パンのような軽装(ジャケットや長ズボンを着用しない)で測定する

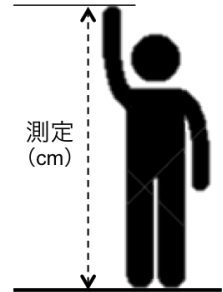
ウイングスパン (Wingspan)

- 選手は壁に向かって両腕を広げて立ち、片方の指先からもう片方の指先までの長さを測定する



指高 (Standing Reach)

- 垂直跳びで使用する靴を着用し、両足の裏側全体が地面に着いた状態で測定する
- 壁を使う場合
 - 壁に沿って立ち、体を側屈させることなく壁側の腕を壁に沿ってできるだけ高く伸ばし、地面から指先の長さを測定する
- 測定機材(例: ヤードスティック、Vertec)を使用する場合
 - 測定機材の真下に立ち、体を側屈させることなく片腕をできるだけ高く伸ばし、地面から指先の長さを測定する



ウォームアップ (Warm-up)

- バasketボールの練習・試合前のウォームアップを 10～15 分行う
- それぞれの種目の測定の前に数回練習を行う

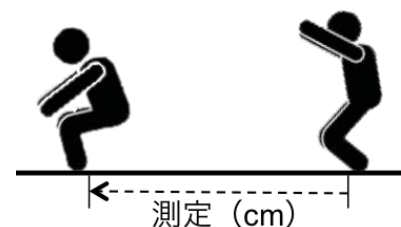
最高到達高・垂直跳び (Highest Vertical Reach & Standing Vertical Jump)

- 指高の測定で着用した靴を着用して測定する
- 壁を使用する場合
 - 壁から少し離れて立ち、両足ジャンプを行いできるだけ高い位置で壁をタッチし、地面からタッチした位置までの高さを測定する
- 測定機材(例: ヤードスティック、Vertec)を使用する場合
 - 測定機材の真下に立ち、両足ジャンプを行いできるだけ高い位置でタッチし、地面からタッチした位置までの高さを測定する
- ジャンプする前に、小さな予備ジャンプやステップを行わないようにする
- 2回続けて測定し、2回目の測定値が1回目よりも高い場合、3回目のジャンプを行う。一番高い測定値(cm)を「最高到達高」として記録する
- 「最高到達高」から指高の測定値を引いて「垂直跳び」として記録する
 - 「最高到達高」-「指高」=「垂直跳び」



立ち幅跳び (Broad Jump)

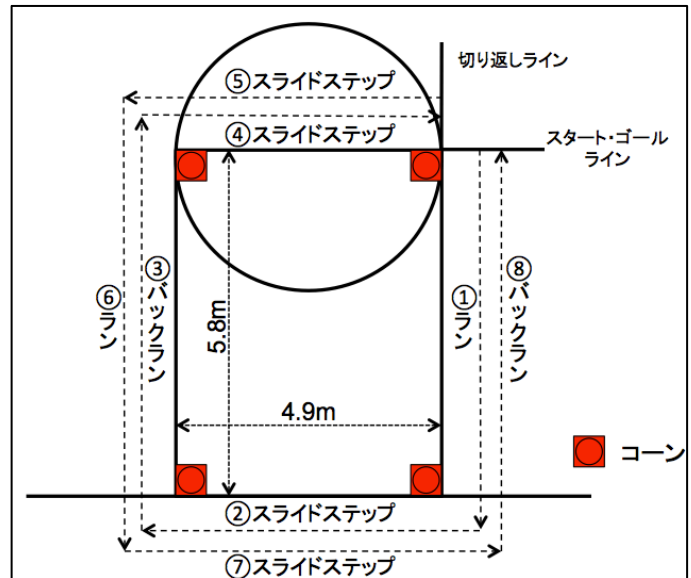
- 選手はラインの後ろに立ち前方に立ち幅跳びを行う
- ラインから着地した踵の距離を測定する
- 適当な時間をおいて2回測定し大きな測定値を記録する
- 着地の際足の裏以外の体の部位(例: 手、臀部)が地面についていた場合はファールで記録は認めない
- 2回両方ファールの場合は3回目の測定を行う



レーンアジリティードリル (Lane Agility Drill)

- 図のように FIBA サイズのバスケットボールコート¹の制限区域・リストリクティッドエリア (5.8mX4.9m) にコーンを配置し、「スタート・ゴールライン」と「切り返しライン」を引く
 - 制限区域・リストリクティッドエリアが 5.8mX4.9m ではない場合は、実測し 5.8mX4.9m にコーンとラインを配置する
 - コーンは選手が制限区域・リストリクティッドエリアの内側を通過するのを妨げる高さが好ましい。コーンがない場合、椅子などで代用する
- 選手はスタートラインの手前にスタートの姿勢で数秒静止した後スタートし：

1. ランニングでベースラインへ向かって進み、コーンを通過したら；
2. 右へスライドステップで進み、コーンを通過したら；
3. 後ろへバックランで進み、コーンを通過したら；
4. 左へスライドステップで進み、切り返しラインに足でタッチして方向転換し；
5. 右へスライドステップで進み、コーンを通過したら；
6. ベースラインへ向かってランニングで進み、コーンを通過したら；
7. 左へスライドステップで進み、コーンを通過したら；
8. スタート・ゴールラインへ向かいバックランで進みゴールする



- 測定者は選手が静止姿勢から体を動かした瞬間にストップウォッチの測定を開始し、選手の胴体がゴールラインの垂直面に到達した瞬間にストップウォッチを止める
- 以下の場合にはファールで記録は認めない
 - コーンに触れる
 - コーン通過直後に動作を変えない、あるいはコーン通過前に動作を変える
 - 切り返しラインにタッチしない
 - 制限区域・リストリクティッドエリアの内側を通過する
- 適当な時間をおいて2回測定し、より良い測定値を記録する
 - 2回両方ファールの場合は、2回目の測定直後に3回目の測定を行う

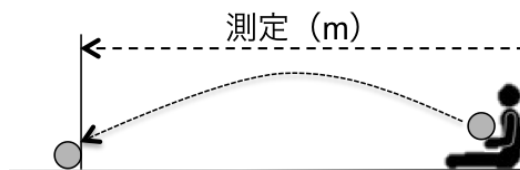
JBA フィジカル測定マニュアル
(2018年度版)

20m スプリント (20m Sprint)



- 図のように20m間隔にラインを引く
- 選手はスタートラインの手前にスタートの姿勢で数秒静止した後スタートし、ゴールラインまで走る
- 測定者は選手が静止姿勢から体を動かした瞬間にストップウォッチの測定を開始し、選手の胴体がゴールラインの垂直面に到達した瞬間にストップウォッチを止める
- 適当な時間をおいて2回測定し、より良い測定値を記録する

座位チェストパス (Seated Chest Pass)



- 選手は両足を肩幅に広げ背中を壁につけて座り、両手チェストパスでできるだけ遠くへボールを投げる。使用するボールのサイズは以下のとおり
 - ミニバス: 5号
 - 中学以上女子: 6号
 - 中学以上男子: 7号
- 2回続けて測定し大きな測定値を記録する
- 投球動作中ボールが体の中心線から外れないようにする