

走力

50m走

1回目	2回目
秒	秒

墨間走（18.29m）

1回目	2回目
秒	秒

投力（ソフトボールを投げる）

1回目	2回目
m	m

瞬発力

反復横跳び（20秒間に1m幅のラインを超えた数）

1回目	2回目
回	回

跳力 立ち幅跳び（飛ぶ前のつま先から、飛んだ後のかかとまでの長さ）

1回目	2回目
cm	cm

筋力

*腹筋（30秒間で何回できるか）

回

*背筋（30秒間で何回できるか）

回

*腕立て（30秒間で何回できるか）

回

*握力

kg

打力

*40mを10本中越えた数

本
