

見方



アスリートパフォーマンスシステム (APS) フィードバックシート (アスリートID: 00032、年齢: 19歳、性別: 女性)

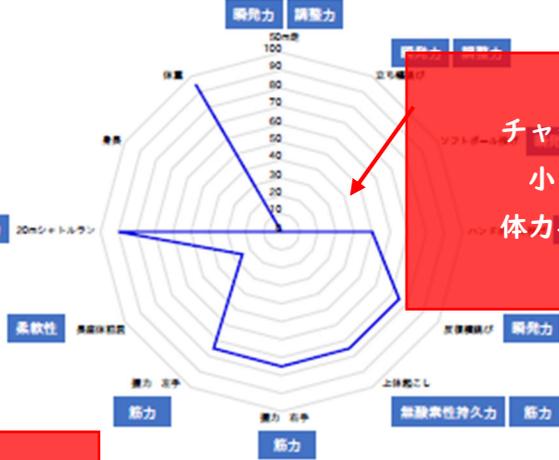
JAPAN SPORT COUNCIL

作成日: 2025年01月28日

フィードバックシートは、これまでに収集したデータをもとに算出した基準値とあなたのチェック（測定）データを比較し評価したものです。目標値を今後の活動にご活用ください。活用方法は右記QRコードから確認できます。



測定項目と関連している
体力要因を表します。



チャートの膨らみが大きいと強み、
小さいと弱みと考えられます。
体力要因別に傾向を捉えましょう。

あなたの測定値と
日本スポーツ振興センターが持つ基準値で
作成され、あなたの立ち位置を表します。

測定項目	測定値	パーセンタイル値	評価	次の目標値	測定日	測定時年齢
50m走	10.0	1	☆☆☆☆	158.4~161.9	2025/01/11	19
100m走	22.0	95	★★★★		2025/01/09	19
200m走	50.00	1	☆☆☆☆	9~8.5	2025/01/09	19
300m走	1:00	1	☆☆☆☆	172~188	2025/01/16	19
ソフトボール投げ	195		☆☆☆☆	1つ上の基準値から自動表示されます。		
ハンドボール投げ	15	50	★★★★	あなたの測定値が基準値を超えている場合は		
反復横跳び	34	75	★★★★	空白になります。		
上体起こし	29	75	★★★★			
腕力 右手	31	75	★★★★			
腕力 左手	31	75	★★★★			
柔軟性	25	25	☆☆☆☆	49~56	2021/08/27	16
有酸素性持久力	83	90	★★★★	85	2021/09/14	16

あなたの測定値が
基準値に対してどの位置か表します。
「95」は下から95%の位置 (=上位5%) となります。
※測定時の年齢が11歳~19歳の時に表示されます。

6か月行動目標		
トレーニング	食事	睡眠/休養
12か月行動目標		
トレーニング	食事	睡眠/休養

上記の結果から読み取った強みと弱みを活かし、目標達成に必要な行動を、
トレーニング、食事、睡眠/休養の観点で見直しましょう。
6か月、12か月で何をどれくらい実施するか具体的な目標を立てましょう。