

# B.LEAGUE DRAFT 2026 COMBINE テストティング

December 18th, 2025

Japan Professional Basketball League



**SCS**  
Safety Condition Strength

リスクを見つめ、  
パフォーマンスを  
科学する。

00.測定項目一覧

No.	測定項目	単位	記録	測定回数・採用値
1	身長（裸足での測定） - Height w/o shoes	cm	小数点第 1 位	2回（同一値採用）
2	体重 - Weight	kg	小数点第 1 位	2回（同一値採用）
3	指高 - Standing reach	cm	整数	2回（最大値）
4	ウィングスパン - Wingspan	cm	整数	1回
5	荷重位足関節背屈可動域 - Weight bearing lunge test	cm & 角度	小数点第 1 位	左右各1回
6	垂直跳び（助走なし） - Non-Step vertical Jump	cm	整数	3回（最大値）
7	垂直跳び（助走あり） - Maximum vertical Jump	cm	整数	3回（最大値）
8	サイドホップテスト - Side-hop test	秒	小数点第 2 位	左右各1回
9	Figure 8 ホップテスト - Figure8 hop test	秒	小数点第 2 位	左右各1回
10	3/4スプリント - 3/4 court sprint	秒	小数点第 2 位	2回（最速値）
11	プロレーンドリル - Pro lane drill	秒	小数点第 2 位	2回（最速値）
12	レーンシャトルドリル - Lane shuttle drill	秒	小数点第 2 位	左右各2回（最速値）

## 01.身長（裸足での測定） - Height w/o shoes

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 計測には身長計を用いる
- 計測時にはシューズは着用しない  
(素足かソックス着用)

#### 単位

- 「cm」を用い、小数点第1位までを記録する  
※ 小数点第2位まで計測できる場合は小数点第2位の値を四捨五入する

#### 測定

- 背中を身長計につけて立ち、眼下窩孔の下縁と外耳道の上縁が水平（フランクフルト平面）になるように顎を引く
- 体重が両足に均等にかかるように立つ
- 手は身体の横に置き、手のひらを内側に向ける
- 左右のかかとを合わせ、つま先を45度の角度に広げる
- 測定時はかかとを床面につけ、つま先を45度に広げた状態で、両足のつま先を床から離す
- 測定時は選手の髪の毛を押さえるまで機器を押し下げる
- 同じプロトコルで2回測定し、2回の測定値が同一の場合はその値を記録する。万が一異なる場合は3回目を実施し、その値が1回目または2回目と同じ場合はその値を記録する

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 計測には体重計を用いる
- 計測時にはシューズは着用しない  
(素足かソックス着用)

#### 単位

- 「kg」を用い、小数点第1位までを記録する  
※ 小数点第2位まで計測できる場合は小数点第2位の値を四捨五入する

#### 測定

- 体重が両足に均等にかかるように立つ
- 動いたり話したりせずに値が動かなくなるのを待つ
- 同じプロトコルで2回測定し、2回の測定値が同一の場合はその値を記録する。万が一異なる場合は3回目を実施し、その値が1回目または2回目と同じ場合はその値を記録する

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 計測にはヤードスティックを用い、予め羽根を揃える
- 計測時にはシャツを脱いで実施することを推奨  
(着用したままでも不可ではない)
- シューズを履いて計測する

#### 単位

- 「cm」を用い、整数で記録する
- ※ 指高の記録は垂直飛びの基礎記録として活用する

#### 測定

- 垂直跳びの際に使用したい腕を予め確認し、同じ腕で指高を測定する。測定する腕の横にヤードスティックを設置する
- 両足を揃えて立ち、膝を完全に伸ばした状態でかかとを床につける
- 肘を伸ばした状態で、可能な限り高く手を伸ばして測定する。  
肩関節の最大屈曲位と肩甲骨の最大拳上位で行い、肩と頭部は側屈させたり傾けてはならない
- 指は揃えたまま、完全に伸ばした状態で測定する
- スタッフは、膝が完全に伸びていること、かかとが床から浮いていないこと、側屈や頭部の傾きがないことを確認する
- 同じプロトコルで2回測定し、最大値を記録する

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 計測には巻尺やスケールを用いることとし、予め壁面に貼付する
- 計測時にはシューズを脱いで計測する

#### 単位

- 「cm」を用い、整数で記録する

#### 測定

- 胸が壁に接した状態で、巻尺やスケールが貼付された壁面に向かう。  
このときシューズは脱いで計測する
- 壁面に貼付された巻尺やスケールの高さに、選手の腕の高さを合わせるため、胸をつけた状態で膝を曲げ、高さを調整することも可
- 頭は右か左のどちらかを向いていなければならない
- 腕は水平に、肘が完全に伸び切っていることを確認し、左手の中指の先端がゼロに触れるように左手を固定する
- スタッフは選手の右腕が水平で、肘が完全に伸び、腕が壁に触れていることを確認し、右手の中指の値を記録する
- 測定は1回のみで行う



## 05.荷重位足関節背屈可動域 - Weight bearing lunge test

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 計測にはメジャーと角度計を用いる
- 計測時にはシューズは着用せず素足で行う

#### 単位

- 「cm」を用い、小数点第1位までを記録する
- 「度」を用い、小数点第1位までを記録する

#### 測定

- 素足で壁に正対した状態で立つ
- 両手で壁に触れ、ランジ肢位を取る
- 体幹や骨盤、股関節の回旋が起こらないよう壁側の足首を背屈する
- 踵が浮かないように最大背屈し、膝がギリギリ壁に接する際のつま先と壁面の距離をメジャーで測定する
- さらにその際の脛骨の角度を脛骨前面に当てた角度計にて測定する
- 左右各1回測定し記録する

## 06.垂直跳び（助走なし） - Non-Step vertical Jump

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 指高の記録を予め測定し記録しておく
- 計測にはヤードスティックを用い、予め羽根を揃える  
※明らかに到達する高さの羽根は予め”避けて”おく

#### 単位

- 「cm」を用い、整数で記録する  
※ 指高の記録を基準値として活用し、本計測による値との差分を記録する

#### 測定

#### パフォーマンス測定値 : 助走なしの垂直跳の跳躍高 Performance Variable Measured

- 指高で使用した腕と同じ腕で測定する。測定する腕の真上に羽根がくるように、使用する腕の横にヤードスティックを設置する
- 足を交互に動かしたり、ステップ動作をしてはならない
- かかとを上げて沈み込んでも良いが、ジャンプの前につま先が床から離れてはならない
- 腕の反動を使い、任意の深さでスクワットの動作から最大限腕を伸ばし羽根に触れる。このときスイングするのではなく単に羽根に触れてズラす
- 同じプロトコルで3回測定し、最大値を記録する



## 07.垂直跳び（助走あり） - Maximum vertical Jump

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 指高の記録を予め測定し記録しておく
- 計測にはヤードスティックを用い、予め羽根を揃える  
※明らかに到達する高さの羽根は予め”避けて”おく
- 助走距離として、ヤードスティックのポールから半径 4.5m の位置にラインを引く

#### 単位

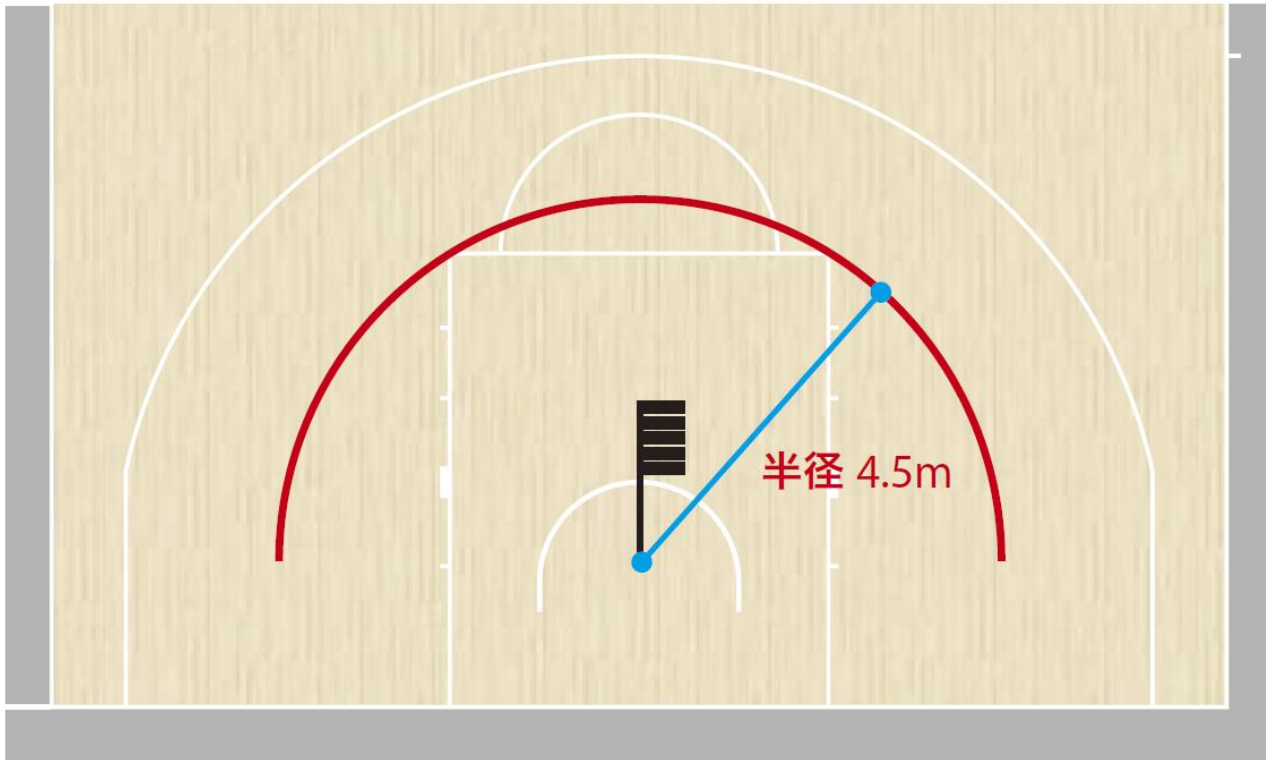
- 「cm」を用い、整数で記録する  
※ 指高の記録を基準値として活用し、本計測による値との差分を記録する

#### 測定

**パフォーマンス測定値** : 助走からの最大跳躍高  
Performance Variable Measured

- 指高で使用した腕と同じ腕で測定する
- 助走可能な 4.5m のサークルの内側であればどこから、どのように助走しても構わない
- 片足または両足の踏み切りはいずれでも問わない
- 羽根をスイングするのではなく単に羽根に触れてズラす
- 同じプロトコルで 3 回測定し、最大値を記録する

### 02. 参考図



- リング真下への設置は不可のため、  
リング前方設置の場合のイメージは左図のとおり
- 助走はサークル内であれば  
どこから、どのように行なっても問題なし

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 30cmの間隔で30cmのラインを 2 本平行に貼る  
(ラインの外-外で30cm)
- 計測用にストップウォッチを用意する

#### 単位

- 「秒」を用い、小数点第 2 位までを記録する

#### 測定

- 平行に貼られたラインのうち左側のラインの外側に右足を置く  
(左足の測定時は反対側をスタートポジションとする)
- 3・2・1・GOの合図でスタートし、右足のみを使用しラインを踏まないように往復する (左足の測定時は左足のみを使用する)
- 往復の際に記録者は往復回数をコールする
- 10往復し足を着地した際にストップウォッチを停止する
- 左右各 1 回測定し、各足ともに結果を記録する
- ホップ中に足がラインに触れた場合や、バランスを崩して逆足が地面に着いた場合は再度測定を行う

## 09. Figure 8 ホップテスト - Figure8 hop test

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 5 mの間隔で2つのコーンとスタートラインを設置する  
(コーンの外-外で5 m)
- 計測用にストップウォッチを用意する

#### 単位

- 「秒」を用い、小数点第2位までを記録する

#### 測定

- スタート時はコーンの右側に立ちラインの後方に足を置く  
(左足の測定時は左側をスタートポジションとする)
- 3・2・1・GOの合図でスタートし、右足のみを使用しホップしながら2つのコーンの周りを8の字を描くように2周する。スタート後のコーンの周回時は左側から周回する  
(左足の測定時は左足のみを使用しスタート後は右側から周回する)
- 周回の際に記録者は周回回数をコールする
- スタートポジションのラインを超えた際にストップウォッチを停止する
- 左右各1回測定し各足ともに結果を記録する
- ホップ中に足がコーンに触れた場合や、バランスを崩して逆足が地面に着いた場合は再度測定を行う

01. プロトコル

事前準備

- 予めフロアのベースライン間の距離を測定し、28mであることを確認する
  - ※ 万が一 28m 未満の場合はゴール地点を 22.2m で設定する
- スタートはベースラインとするが、ベースラインの 30cm 後方に足の位置を示すラインをベースラインと平行に引く
- ベースラインとフリースローラインに光電管を設置する

単位

- 「秒」を用い、小数点第 2 位までを記録する

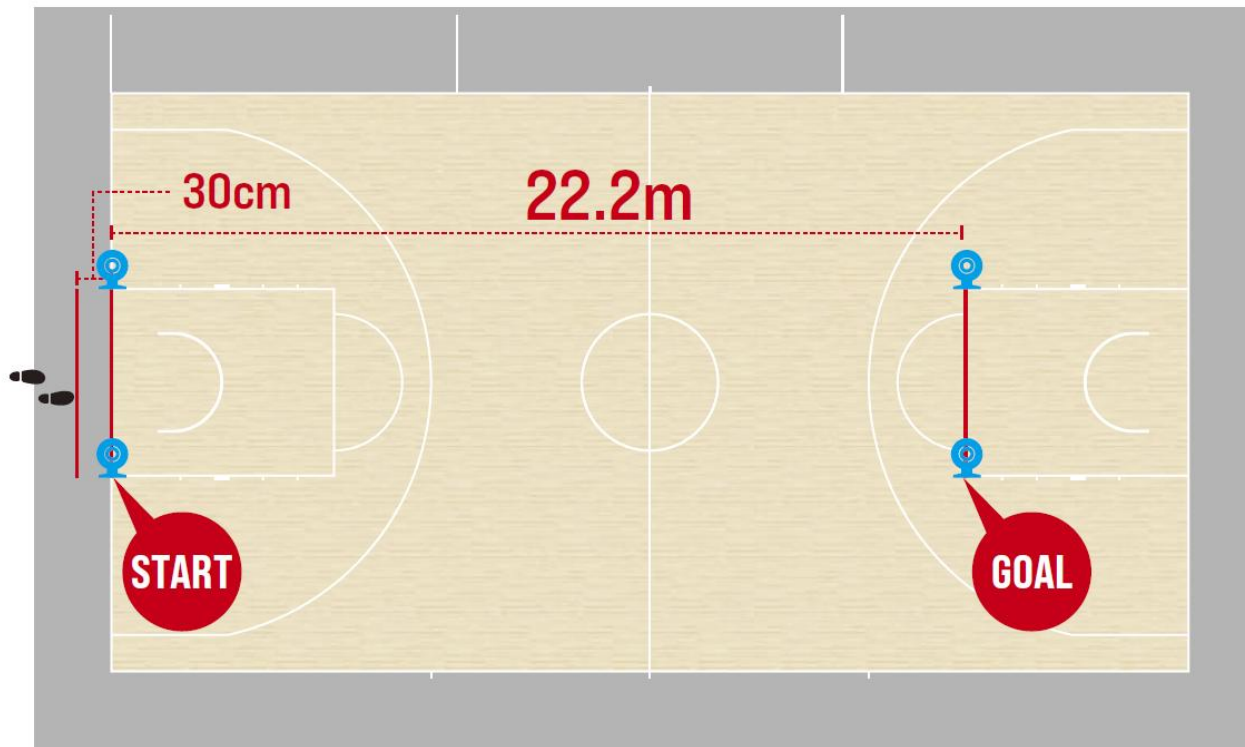
測定

パフォーマンス測定値 : 直線方向へのスピードと加速力  
Performance Variable Measured

- 測定は一方のベースラインから反対側のフリースローラインまでで行う
- ベースラインの後方 30cm に引かれたラインの端の後ろに前足を置いて、ツーポイントスタンス（スプリットスタンス）でスタートする
- スタートの姿勢は肩と骨盤がスタートラインと平行になる姿勢とする
- ゴール地点では手を伸ばしたり飛び込んだりせず走り抜ける
- 同じプロトコルで 2 回測定し、早いタイムを記録する
- ☆ NBA でも光電管を使用するものの、前足はスタートラインの端部に合わせ、後ろ足が床から離れたタイミングをスタートとしているため計測値に差分が生じる可能性がある

## 10. 3/4スプリント - 3/4 court sprint

### 02. 参考図



- ベースラインの後方 30cm へベースラインと平行のラインを貼付
- スタート時の前足はベースラインの後方 30cm に貼付されたラインの端の後ろに置く
- ベースラインとフリースローラインへ光電管を設置
- ベースラインの光電管の三脚高さは最低位置とし、フリースローラインの三脚高さは最高位置とする



01. プロトコル

事前準備

- 予めペイントの四隅にカラーコーンを設置する
- リングに向かって左側のフリースローラインと、交差するレーンラインにそれぞれ 1.5m のラインを延長して引く
- リングに向かって左側のフリースローラインの延長線に対して、後方 30cm のところにスタートの足の位置を示すラインを 1.5m 引く
- リングに向かって左側のフリースローラインとレーンラインの交点に光電管を設置する

単位

- 「秒」を用い、小数点第 2 位までを記録する

測定

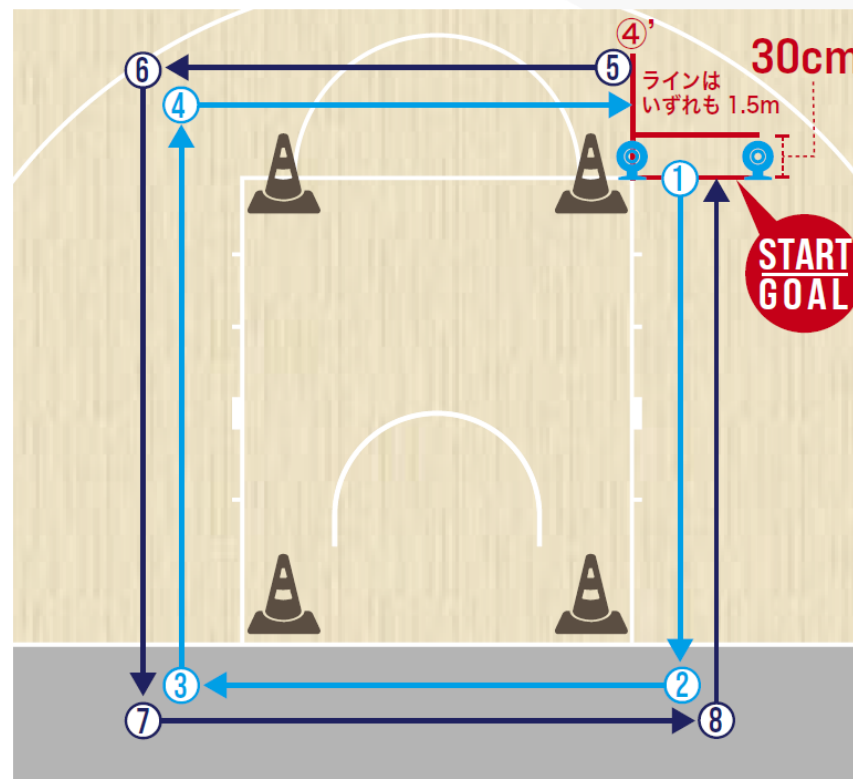
パフォーマンス測定値 : 多方向へのスピードとアジリティ  
Performance Variable Measured

- 測定はリングに向かって左側のフリースローラインの延長線からスタートする
  - スタート位置の後方 30cm に引かれたラインの端の後ろに前足を置いて、ツーポイントスタンス（スプリットスタンス）でスタートする
  - スタートの姿勢は肩と骨盤がスタートラインと平行になる姿勢とする
  - ディフェンススライド中に足をクロスさせることや、ショートカット、コーンに触れること、切り返してラインに足が触れないこと、転倒等の場合は再度測定する
  - 同じプロトコルで 2 回測定し、早いタイムを記録する
- ☆ NBA では光電管を使用するものの、前足はスタートラインの端部に合わせ、後ろ足が床から離れたタイミングをスタートとしており、計測値に差分が生じる可能性があるため留意する

## 11.プロレーンドリル - Pro lane drill

### 01. プロトコル ドリル

- ① レーンラインに沿ってベースラインに向かいスプリント
- ② コーンを回り方向転換して、ベースラインに沿ってレーンの端まで右のディフェンススライド
- ③ コーンを回り、レーンラインに沿ってフリースローラインまでバックペダル
- ④ コーンを回りフリースローラインに沿って左のディフェンススライドを行い、④' のラインを足で踏む。これが中間地点
- ⑤ フリースローラインに沿って右のディフェンススライド
- ⑥ コーンを回りレーンラインに沿ってベースラインまでスプリント
- ⑦ コーンを回りベースラインに沿って左のディフェンススライド
- ⑧ コーンを回ってバックペダル（正対したまま後ろに走る）。レーンラインに沿ってスタートラインを通過してゴール



- ・フリースローラインの延長と、その後方 30cm の位置およびレーンラインの延長へ各 1.5m のラインを貼付する
- ・スタート時の前足はフリースローラインの後方 30cm に貼付されたラインの端の後ろに置く
- ・フリースローラインの延長へ光電管を設置
- ・光電管の三脚高さは最高位置から 1 スパン低い位置とする

## 12.レーンシャトルドリル - Lane shuttle drill

### 01. プロトコル

#### 事前準備

- 予め 2 本のフリースローレーンの中心に、ノーチャージセミサークルの上端からフリースローラインに向けて 1.2m のラインを引く  
これがスタートラインでありゴールライン
- ノーチャージセミサークルの上端に沿い、スタート / ゴールラインに対して垂直に 1.2m のラインを引く。
- スタート / ゴールラインに身体を中心を合わせ、垂直に引かれたラインに選手のかかとを置き、ドリルを開始する
- スタート / ゴールラインに光電管を設置する
- 光電管の LAP/SHUT OUT/PASS TIME 設定を変更する

#### 単位

- 「秒」を用い、小数点第 2 位までを記録する

#### 測定

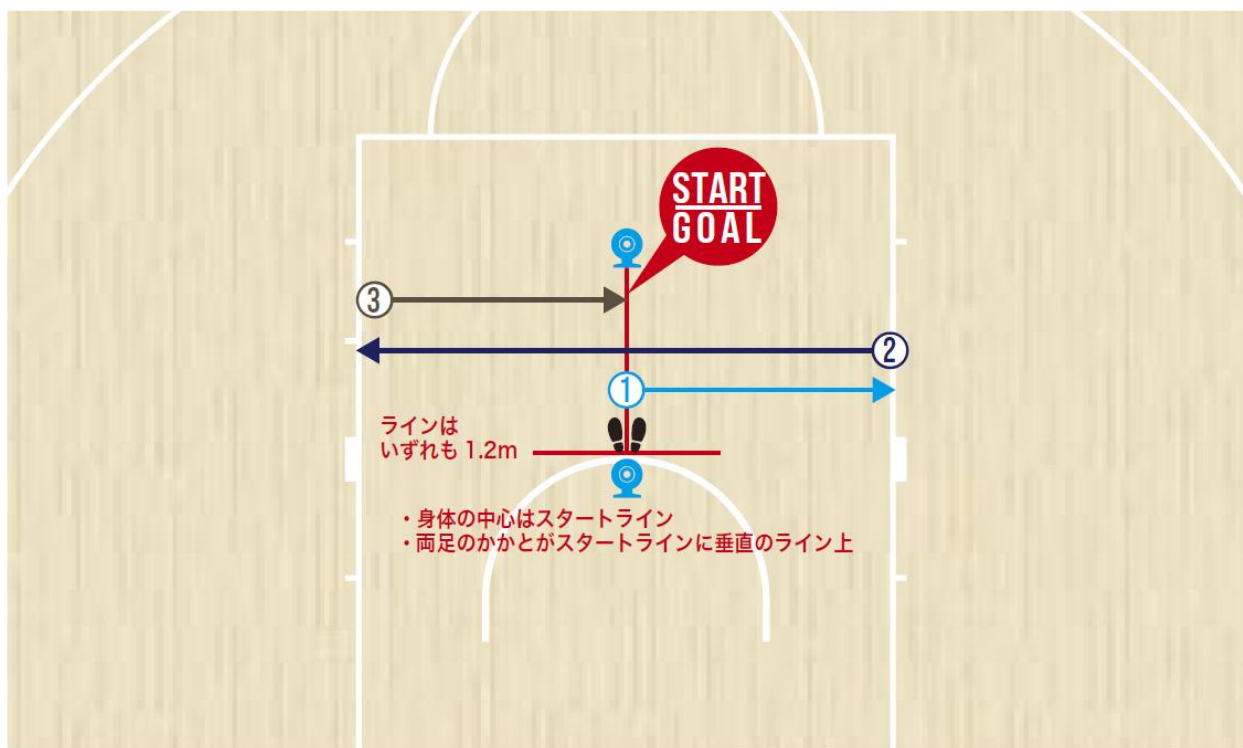
**パフォーマンス測定値** : 競技特有の反応速度・アジリティ・走行転換  
Performance Variable Measured

- 選手はセンターラインの方向を向き、スタート / ゴールラインをまたいで、ラインが身体を中心に来るように、さらにスタート / ゴールラインに垂直に引かれたテープに両足のかかとを置いてスタンバイする
- スタートは右方向または左方向を予め決め、その方向のレーンラインへスタートし、レーンラインを足でタッチしなければならない。このとき、どのようなターン・スプリント・シャッフルなどを行なっても構わない
- その後選手はレーンを横切って反対方向のスプリントへ移行し、反対側のレーンラインに足でタッチする
- その後選手は逆方向のスプリントへ移行し、スタート / ゴールラインを通過する
- 計測はセンターラインに向かい、スタートするレーンについて右方向 / 左方向各 2 回合計 4 回行い、最も早いタイムを記録する
- 方向転換時ラインを踏まなかった場合や転倒等の場合は再度測定する

## 12. レーンシャトルドリル - Lane shuttle drill

### 02. 参考図

以下①から③は右方向へのスタートの場合のフローを示しており、左方向へのスタートの場合はすべて反転する。



- ・光電管の三脚高さは最高位置から 1 スパン低い位置とする
- ・光電管のラップ設定などを適宜変更する
- ・ノーチャージセミサークル上端からフリースローラインへ向けて 1.2m のラインを引く
- ・ノーチャージセミサークルの上部にフリースローラインと並行の 1.2m のラインを引く
- ・身体の中心をミドルラインに合わせ、センターラインを向いて両足のかかとをスタートラインに垂直のライン上に合わせる