

 リソナグループ B.LEAGUE 2024-25 SEASON

テストイング測定項目概要

April 2025

SCS
Safety Condition Strength

リスクを見つめ、
パフォーマンスを
科学する。



ココロ、たぎる。 B.LEAGUE

Strictly confidential

Table of CONTENTS

1	テスト項目一覧	P3
2	身長 - Height w/o shoes -	P4
3	指高 - Standing reach -	P5
4	ウイングスパン - Wingspan -	P6
5	ダイナミックウォーミングアップ - Dynamic warm-up -	P7
6	垂直跳び (助走なし) - Non-Step vertical jump -	P8
7	垂直跳び (助走あり) - Maximum vertical jump -	P9-10
8	3/4 スプリント - 3/4 court sprint -	P11-12
9	プロレーンドリル - Pro lane drill -	P13-14
10	レーンシャトルドリル - Lane shuttle drill -	P15-16

01. テスティング項目一覧

測定項目および測定方法は NBA Draft Combine に準拠して設定

区分	測定項目	領域・要素・詳細	単位	測定具
Body Size	Height w/o shoes - 身長（裸足での測定）	身長	cm	身長計
Body Size	Standing reach - 指高	指高	cm	ヤードスティック
Body Size	Wingspan - ウィングスパン	腕の長さ	cm	メジャー
Power	Non-Step vertical Jump - 垂直跳び（助走なし）	運動要因・筋パワー	cm	ヤードスティック
Power	Maximum vertical Jump - 垂直跳び（助走あり）	運動能力・パワー	cm	ヤードスティック
Speed	3/4 court sprint - 3/4 スプリント	運動要因・Speed	秒	光電管
Agility	Pro lane drill - プロレーンドリル	運動能力・Agility	秒	光電管
Agility	Lane shuttle drill - レーンシャトルドリル	運動能力・Quickness	秒	光電管

02. 身長 - 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

03. 指高 - Standing reach -

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

04. ウィングスパン - Wingspan -

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. ダイナミックウォーミングアップ - Dynamic warm-up -

01. プロトコル

- テスティング開始前に 10-15 分のダイナミックウォーミングアップを行う
- ウォーミングアップの構成要素は、その場でのドリルと、動的なドリルの双方を行う
- ウォーミングアップの目的は、軟部組織の伸張性と運動神経制御を向上させることであり、身体を多面的（矢状面、前額面、水平面）かつ機能的に動かすことで、筋が速度、姿勢および強度を制御することを求められる
- 選手が測定で求められる動作に対して、十分に準備させるものでなければならない

ウォーミングアップの進行

- アクティベーション：3-4 分
- その場でのダイナミックフレキシビリティ：3-4 分
- 動的なダイナミックフレキシビリティ：3-4 分
- 測定項目に沿ったウォーミングアップ：3-4 分

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

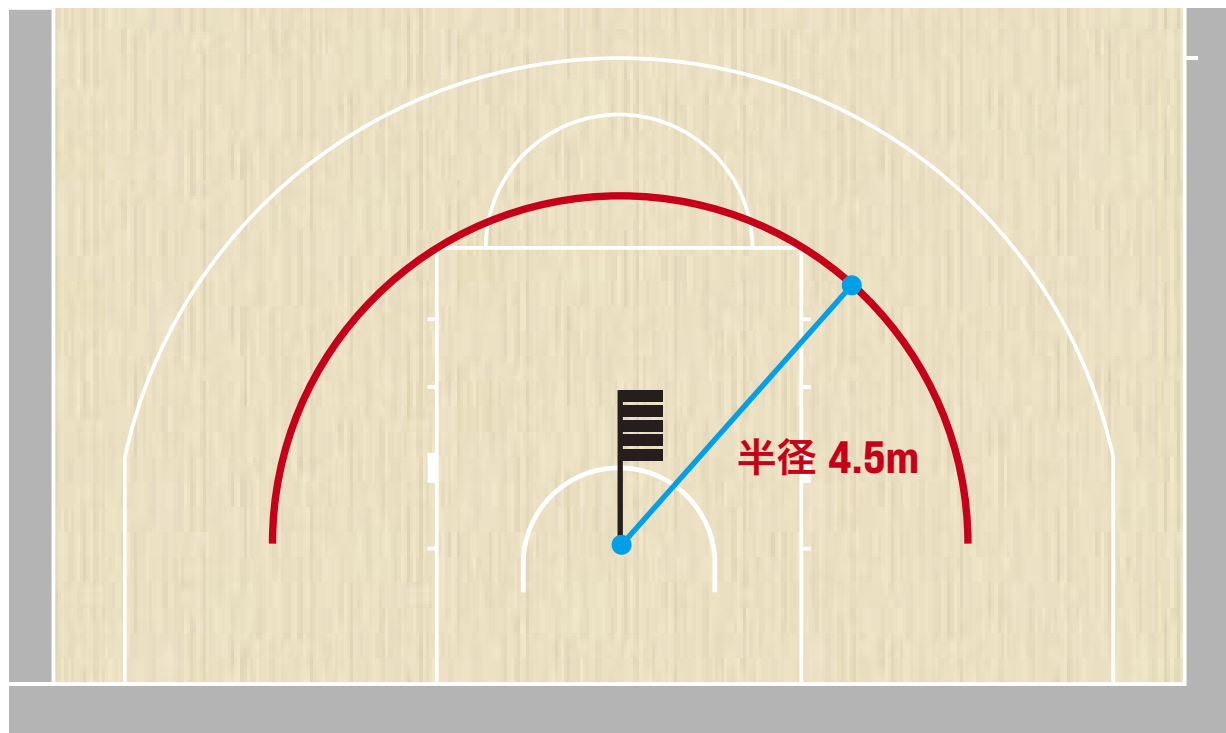
測定

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

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

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

08.3/4 スプリント - 3/4 court sprint -

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

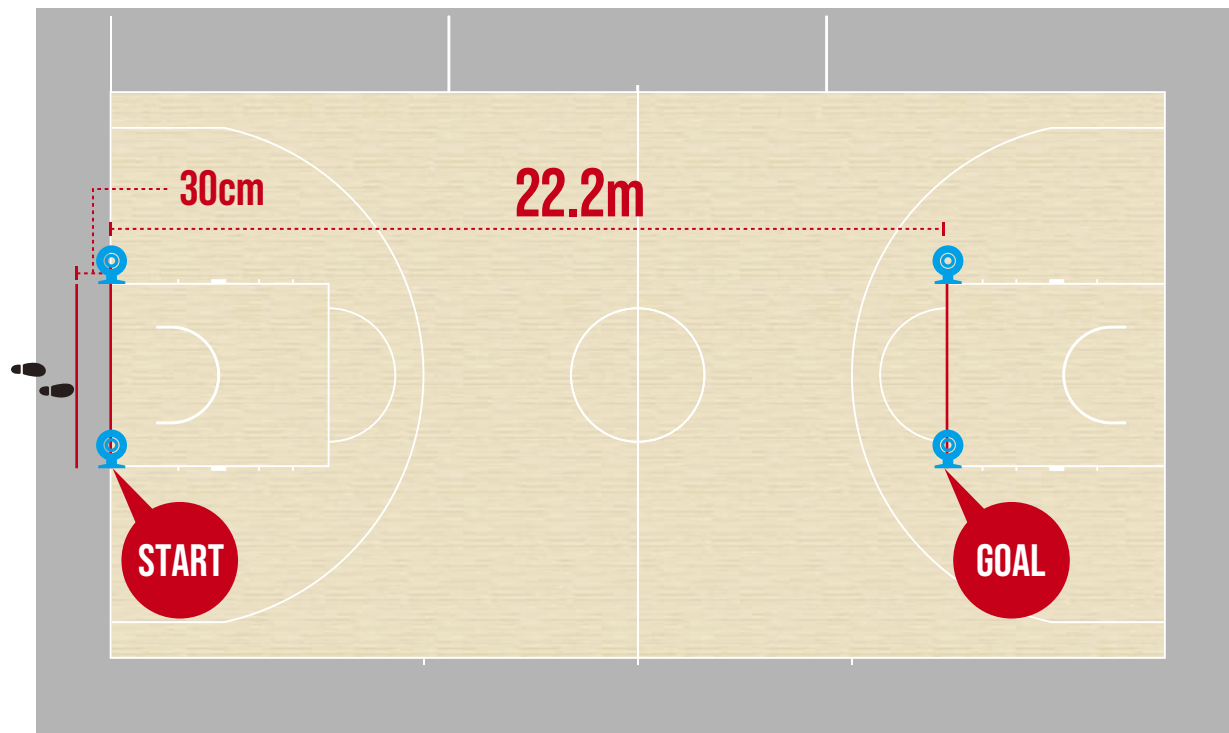
測定

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

08.3/4 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

ストップウォッチで計測する場合

- スタートラインを脚が通過したタイミングで計測を開始し、ゴールラインを胴体部の先端が通過したタイミングで計測を停止する
- 測定者は複数名とし、外れ値を除いた測定値の平均を採用することが望ましい

09. プロレーンドリル - Pro lane drill -

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

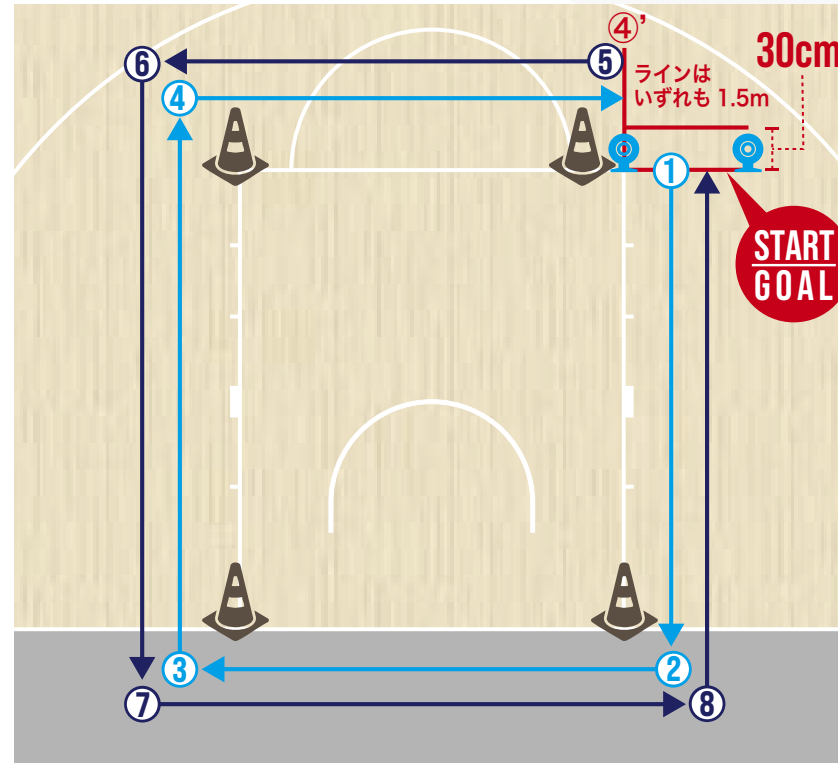
- 測定はリングに向かって左側のフリースローラインの延長線からスタートする
 - スタート位置の後方 30cm に引かれたラインの端の後ろに前足を置いて、ツーポイントスタンス（スプリットスタンス）でスタートする
 - スタートの姿勢は肩と骨盤がスタートラインと平行になる姿勢とする
 - ディフェンススライド中に足をクロスさせることや、ショートカット、コーンに触れること、切り返しでラインに足が触れないこと、転倒等の場合は再度測定する
 - 同じプロトコルで 2 回測定し、早いタイムを記録する
- ☆ NBA では光電管を使用するものの、前足はスタートラインの端部に合わせ、後ろ足が床から離れたタイ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

09. 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

ストップウォッチで計測する場合

- ・スタートラインを胴体部の先端が通過したタイミングで計測を開始し、ゴールラインを胴体部の先端が通過したタイミングで計測を停止する
- ・測定者は複数名とし、外れ値を除いた測定値の平均を採用することが望ましい

10. 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

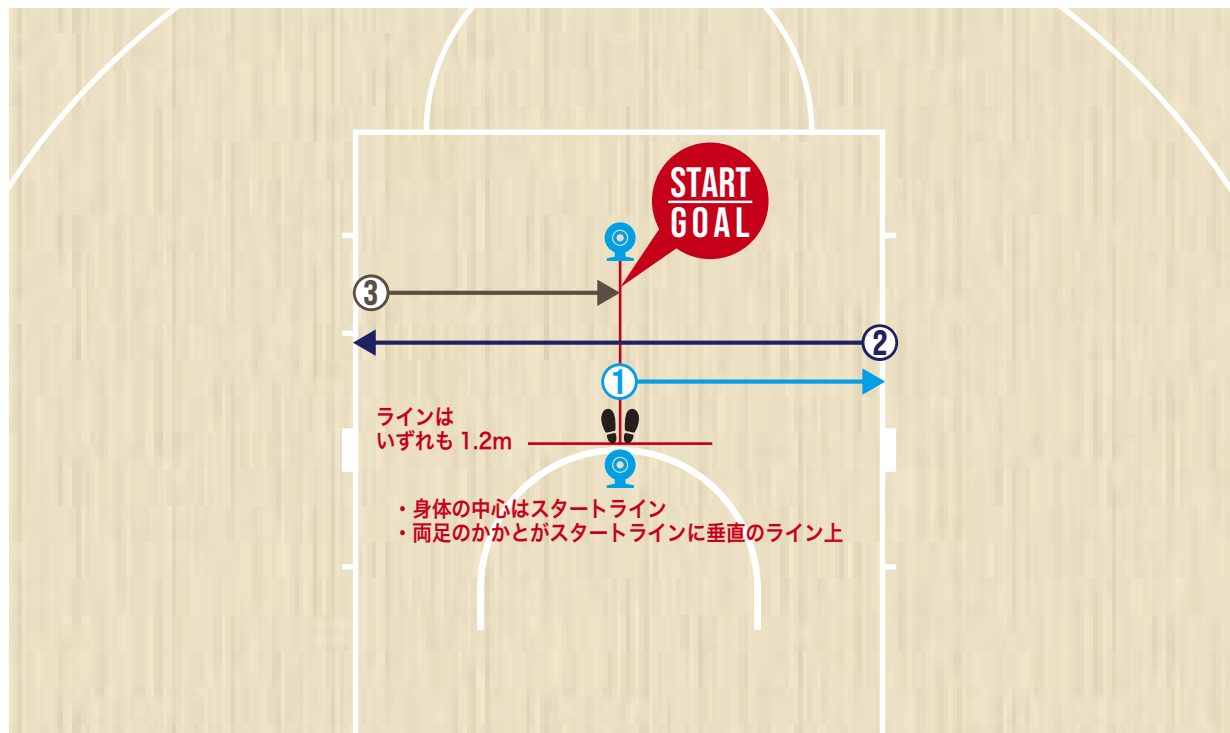
測定

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回以上合計5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

10. レーンシャトルドリル - Lane shuttle drill -

02. 参考図



- ・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

ストップウォッチで計測する場合

- ・最初のレーンラインへの走行で胴体部の最背部がスタートラインから離れたタイミングで計測を開始し、ゴールラインを胴体部の先端が通過したタイミングで計測を停止する
- ・測定者は複数名とし、外れ値を除いた測定値の平均を採用することが望ましい