

インソール スポーツテスト測定結果

測定日 2017 10 9

小1

No.	背筋(cm)			垂直跳び(cm)			幅跳び(m)			ランニング1回目(秒)			ランニング2回目(秒)		
	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差
1	32.0	49.0	+17.0	25.9	26.0	+0.1	1.27	1.61	+0.34	10.12	10.11	-0.01	10.06	10.19	+0.13
2	48.5	58.0	+9.5	20.5	20.3	-0.2	1.29	1.48	+0.19	10.50	10.13	-0.37	10.25	10.54	+0.29
平均値			+13.3			0			+0.3			-0.19			+0.21

小2

No.	背筋(cm)			垂直跳び(cm)			幅跳び(m)			ランニング1回目(秒)			ランニング2回目(秒)		
	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差
1	46.0	59.0	+13.0	31.6	29.9	-1.7	1.49	1.65	+0.16	9.31	9.16	-0.15	9.34	9.25	-0.09
2	56.5	63.5	+7.0	25.6	26.5	+0.9	1.55	1.55	0	9.25	9.69	+0.44	9.44	9.56	+0.12
3	52.0	61.5	+9.5	22.0	20.6	-1.4	1.58	1.61	+0.03	9.15	9.15	0	9.18	9.25	+0.07
4	25.0	41.0	+16.0	24.1	22.0	-2.1	1.43	1.57	+0.14	9.91	10.22	+0.31	10.30	10.90	+0.60
平均値			+11.4			-1.1			+0.08			+0.15			+0.18

小3

No.	背筋(cm)			垂直跳び(cm)			幅跳び(m)			ランニング1回目(秒)			ランニング2回目(秒)		
	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差
1	37.5	46.5	+9.0	32.5	33.9	+1.4	1.51	1.60	+0.09	9.12	9.25	+0.13	9.06	9.19	+0.13
2	29.0	48.0	+19.0	25.2	27.0	+1.8	1.31	1.55	+0.24	10.00	9.41	-0.59	10.03	9.38	-0.65
3	49.0	55.5	+6.5	32.6	31.1	-1.5	1.53	1.67	+0.14	9.22	9.34	+0.12	9.10	9.09	-0.01
4	45.0	50.0	+5.0	27.3	26.4	-0.9	1.52	1.60	+0.08	9.35	9.60	+0.25	9.60	9.16	-0.44
5	37.0	50.5	+13.5	32.4	32.3	-0.1	1.42	1.47	+0.05	10.57	10.65	+0.08	10.85	10.52	-0.33
6	33.0	50.5	+17.5	19.2	21.2	+2.0	1.38	1.48	+0.10	10.66	10.56	-0.10	10.69	10.22	-0.47
7	38.5	46.5	+8.0	18.9	21.8	+2.9	1.41	1.52	+0.11	9.97	10.03	+0.06	9.85	9.69	-0.16
8	53.5	59.0	+5.5	28.3	30.5	+2.2	1.49	1.49	0	9.94	9.92	-0.02	9.85	9.53	-0.32
9	44.0	55.0	+11.0	29.6	25.3	-4.3	1.35	1.53	+0.18	10.09	9.94	-0.15	9.78	9.05	-0.73
10	56.5	68.5	+12.0	25.4	27.3	+1.9	1.42	1.52	+0.10	9.50	9.56	+0.06	9.57	9.72	+0.15
平均値			+10.7			+0.5			+0.11			-0.02			-0.28

小4

No.	背筋(cm)			垂直跳び(cm)			幅跳び(m)			ランニング1回目(秒)			ランニング2回目(秒)		
	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差
1	48.0	58.5	+10.5	29.7	31.6	+1.9	1.63	1.65	+0.02	9.09	8.89	-0.20	8.87	8.59	-0.28
2	30.0	49.0	+19.0	24.7	30.3	+5.6	1.46	1.53	+0.07	9.75	9.53	-0.22	10.66	9.00	-1.66
3	41.5	53.5	+12.0	29.7	32.6	+2.9	1.56	1.80	+0.24	9.53	9.31	-0.22	9.22	9.07	-0.15
4	53.5	58.5	+5.0	26.0	31.0	+5.0	1.61	1.55	-0.06	8.97	8.65	-0.32	8.72	8.66	-0.06
5	56.0	55.5	-0.5	36.5	33.0	-3.5	1.64	1.63	-0.01	8.87	9.34	+0.47	9.06	9.13	+0.07
6	36.5	52.5	+16.0	33.6	35.0	+1.4	1.49	1.63	+0.14	8.78	9.21	+0.43	8.81	8.69	-0.12
7	27.0	45.5	+18.5	25.0	29.7	+4.7	1.62	1.65	+0.03	9.21	9.01	-0.20	9.10	8.81	-0.29
平均値			+11.5			+2.6			+0.06			-0.04			-0.36

小5

No.	背筋(cm)			垂直跳び(cm)			幅跳び(m)			ランニング1回目(秒)			ランニング2回目(秒)		
	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差
1	49.5	54.0	+4.5	31.9	33.0	+1.1	1.70	1.80	+0.10	9.06	9.16	+0.10	9.15	8.91	-0.24
2	46.5	54.0	+7.5	23.5	32.0	+8.5	1.64	1.74	+0.10	9.00	9.03	+0.03	9.09	8.97	-0.12
3	30.5	42.5	+12.0	22.3	35.9	+13.6	1.25	1.42	+0.17	9.25	9.06	-0.19	9.07	9.19	+0.12
4	47.5	52.0	+4.5	32.2	27.0	-5.2	1.32	1.52	+0.20	10.37	9.75	-0.62	9.84	10.00	+0.16
5	56.0	59.0	+3.0	32.9	33.5	+0.6	1.76	1.80	+0.04	7.85	8.81	+0.96	8.22	7.95	-0.27
6	50.0	63.5	+13.5	29.4	33.7	+4.3	1.77	1.82	+0.05	8.19	8.19	0	8.03	7.97	-0.06
7	48.0	70.0	+22.0	29.2	30.3	+1.1	1.63	1.67	+0.04	9.18	9.13	-0.05	8.97	9.06	+0.09
8	48.0	45.5	-2.5	25.4	25.2	-0.2	1.38	1.49	+0.11	9.88	10.22	+0.34	9.97	10.03	+0.06
9	37.0	53.5	+16.5	31.0	30.9	-0.1	1.40	1.50	+0.10	9.91	9.53	-0.38	9.38	9.19	-0.19
10	59.5	54.5	-5.0	36.0	34.2	-1.8	1.82	1.86	+0.04	8.72	8.82	+0.10	8.69	8.56	-0.13
11	36.5	46.5	+10.0	34.0	34.3	+0.3	1.66	1.78	+0.12	8.72	8.60	-0.12	8.68	8.59	-0.09
平均値			+7.8			+2.0			+0.10			+0.02			-0.06

小6

No.	背筋(cm)			垂直跳び(cm)			幅跳び(m)			ランニング1回目(秒)			ランニング2回目(秒)		
	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差	使用前	使用後	差
1	51.0	54.5	+3.5	35.7	30.8	-4.9	1.67	1.78	+0.11	9.31	9.15	-0.16	9.06	9.03	-0.03
2	77.5	88.5	+11.0	44.0	41.5	-2.5	1.88	1.90	+0.02	8.30	8.10	-0.20	8.00	7.93	-0.07
3	71.5	78.5	+7.0	39.9	39.0	-0.9	1.62	1.82	+0.20	7.84	8.16	+0.32	7.94	7.74	-0.20
4	62.5	63.0	+0.5	28.4	27.9	-0.5	1.59	1.73	+0.14	9.18	9.34	+0.16	9.19	8.84	-0.35
5	56.0	72.5	+16.5	37.7	36.0	-1.7	1.60	1.65	+0.05	8.94	8.78	-0.16	8.56	8.44	-0.12
6	56.5	65.0	+8.5	45.5	40.3	-5.2	1.72	1.80	+0.08	8.35	8.29	-0.06	8.25	8.22	-0.03
7	54.5	61.5	+7.0	34.2	40.9	+6.7	1.68	1.81	+0.13	8.57	8.57	0	8.38	8.21	-0.17
8	45.0	48.5	+3.5	23.3	24.0	+0.7	1.53	1.71	+0.18	8.72	8.59	-0.13	8.65	8.65	0
9	81.5	85.5	+4.0	25.0	24.9	-0.1	1.49	1.53	+0.04	9.31	10.38	+1.07	9.32	9.62	+0.3
10	65.0	67.0	+2.0	53.1	50.0	-3.1	1.76	1.90	+0.14	8.28	8.00	-0.28	8.13	8.12	-0.01
平均値			+6.4			-1.2			+0.11			+0.06			-0.07

最大変化

学年	背筋(cm)	垂直跳び(cm)	幅跳び(m)	ランニング1回目(秒)	ランニング2回目(秒)
小1	+17.0 UP	+0.1 UP	+0.34 UP	-0.37 秒短縮	+0.13
小2	+16.0 UP	+0.9 UP	+0.16 UP	-0.15 秒短縮	-0.09 秒短縮
小3	+19.0 UP	+2.9 UP	+0.24 UP	-0.59 秒短縮	-0.73 秒短縮
小4	+19.0 UP	+5.6 UP	+0.24 UP	-0.32 秒短縮	-1.66 秒短縮
小5	+22.0 UP	+13.6 UP	+0.20 UP	-0.62 秒短縮	-0.27 秒短縮
小6	+16.5 UP	+6.7 UP	+0.20 UP	-0.28 秒短縮	-0.35 秒短縮
平均値	+10.2 UP	+0.5 UP	+0.1 UP	0 秒短縮	-0.1 秒短縮