

フィジカルチェック実施報告

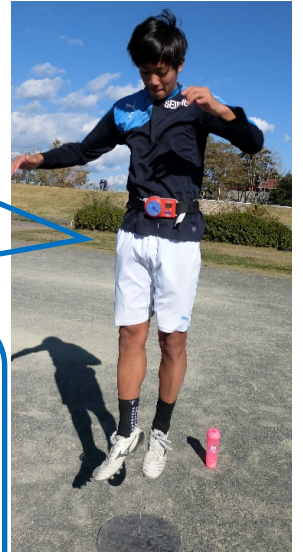
静岡商業高校サッカー部さんに対し、
平成30年11月23日にフィジカルチェックを実施しました。

ウォーミングアップ後に、「柔軟性」、「筋力」、「俊敏性・敏捷性」、「ジャンプ能力」、「技術(ドリブル、ロングキック)」などの測定を行いました。



ジャンプ能力である
「3段跳び」の測定の
様子です。

ジャンプ能力である
「垂直飛び」の測定
の様子です。



技術の評価である「ロ
ングキック」の測定の
様子です。左右両方行
いました。



測定後に、
結果の
フィードバック
を行いました。



測定後、最後にみんなで集合写真です。



静岡みらいスポーツ整形外科
SHIZUOKA MIRAI SPORTS ORTHOPEDICS