

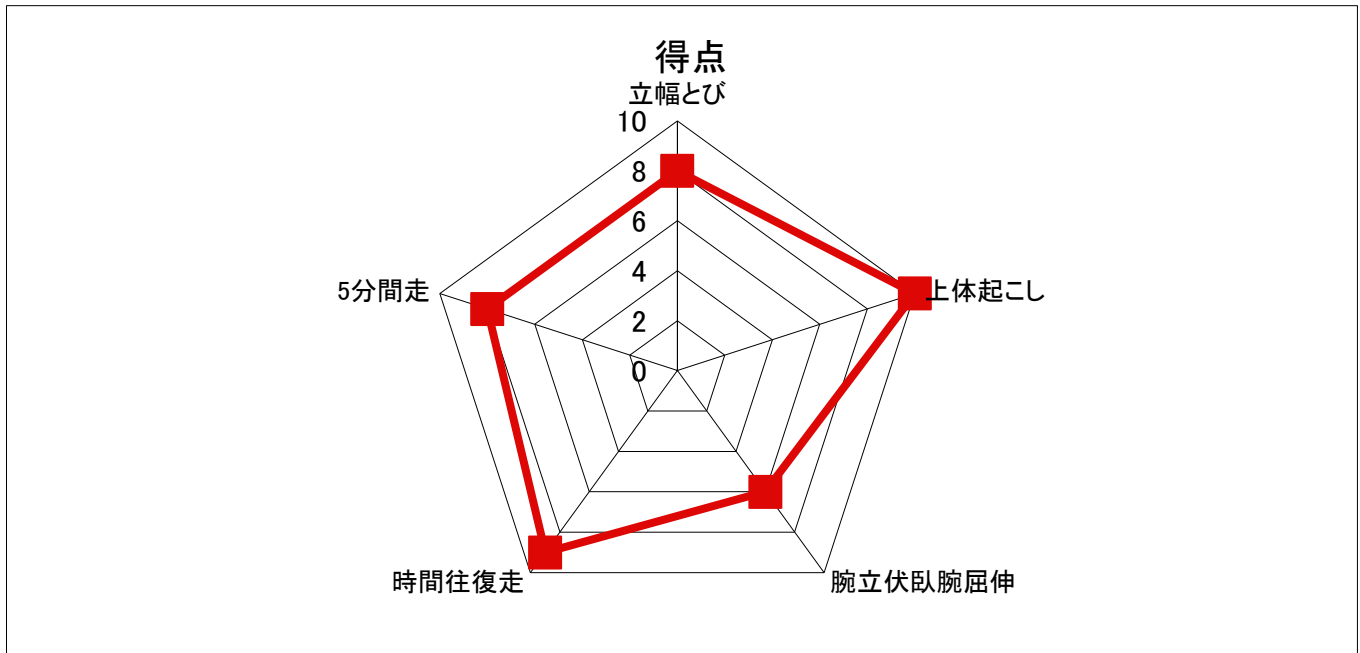
個人測定結果表

個々に結果をフィードバック!!
これからのトレーニングに役立てることも

入力番号	6		
測定日	名前	性別	年齢
令和2年度		女	31

	立幅とび	上体起こし	腕立伏臥腕屈伸	時間往復走	5分間走
測定値	191cm	23回	20回	40m	1,050m
得点	8	10	6	9	8

種目数	合計点	総合評価	最低点	最高点
5	41	1級	6	10



所見

全体として低い数値であった為、まずはどの種目も1点獲得を目標に頑張ってみましょう。

5分間走（持久力）については、ペースを今より速く歩くことと、日ごろのウォーキングの距離をのばしてみるなど、

徐々に運動レベルを上げていくことをお勧めします。

まずは全種目得点獲得を目指しましょう！