

立ち幅跳び

- メジャーを用いて。両脚踏切両脚着地および片脚踏切両脚着地で行います。
- 「筋パワー」の指標となります。「筋肉が素早い動きの中でどれだけ強い力を発揮する能力があるか」を表すもので、一瞬で遠くへ跳んだり、高く跳んだり、遠くへ投げたりといった運動に関係する体力要素です。

FP	両脚	右脚	左脚
U15	216	191	192
U14	213	191	189
U13	196	171	173

2023 長野県TC 平均値

FP	両脚	右脚	左脚
U15	235	207	207
U14	222	198	199
U13	210	186	187

JFA 平均値