

チーム内比較 比較対象: チーム全て

項目別偏差値



	直近値	目標値	チーム平均	ランキング	測定日
ベンチプレス	65.0 kg	117.0 kg	99.17 kg	9 / 9	2023/12/20
スクワット	140.0 kg	156.0 kg	134.44 kg	3 / 9	2023/07/14
立ち幅跳び	250 cm	247.0 cm	245.67 cm	3 / 9	2023/07/01
体重	80.0 kg	100.0 kg	92.11 kg	- / 9	2023/12/20
体脂肪率	24.3 %	19.0 %	24.3 %	- / 1	2023/04/19

スタッフからのコメント

測定お疲れ様でした。

立ち幅跳びの記録が目標達成していますね。おめでとうございます！

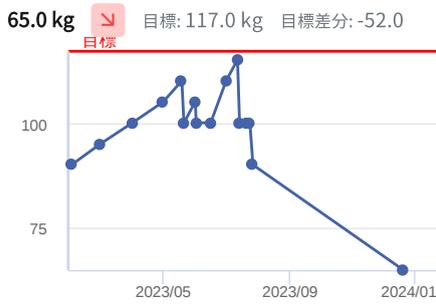
一方で、ベンチプレスやスクワットなど筋力の項目の数値が下降傾向にあるようです。チームとしてウエイトトレーニングを行う時間がなかなか取れないですが、個人でしっかりとトレーニングを積んでいきましょう！

by ONE TAP SPORTS

測定結果の推移

筋力

ベンチプレス (1RM)



スクワット (1RM)



走力・持久力

10m スプリント

期間中のデータは登録されていません

20m スプリント

期間中のデータは登録されていません

5m × 3方向転換走

期間中のデータは登録されていません

パワー

立ち幅跳び



垂直跳び

期間中のデータは登録されていません

体組成

体重



体脂肪率

