



背筋力 (kg)

いしかわ総合スポーツセンター
ISHIKAWA SPORTS CENTER

● 成年 男子 ●

● 少年 男子 ●

● 成年 女子 ●

● 少年 女子 ●

211 kg	自転車	227 kg	相撲	146 kg	ハンドボール	130 kg	バレーボール
194 kg	軟式野球	202 kg	相撲	143 kg	カヌー ワイルドウォーター	121 kg	ハンドボール
193 kg	ウエイト リフティング	199 kg	相撲	142 kg	バレーボール	120 kg	飛込
192 kg	アイスホッケー	191 kg	アーチェリー	142 kg	ハンドボール	115 kg	柔道
191 kg	陸上競技	189 kg	相撲	140 kg	ハンドボール	114 kg	バレーボール
190 kg	バスケットボール	188 kg	レスリング	139 kg	ハンドボール	112 kg	バレーボール
190 kg	柔道	185 kg	陸上競技	136 kg	ハンドボール	107 kg	バスケットボール
188 kg	柔道	184 kg	相撲	135 kg	ハンドボール	104 kg	ハンドボール
186 kg	陸上競技	184 kg	山岳・スポーツ クライミング	134 kg	ハンドボール	103 kg	陸上競技
186 kg	山岳・スポーツ クライミング	183 kg	レスリング	132 kg	ハンドボール	103 kg	飛込
kg		kg		kg		103 kg	陸上競技
kg		kg		kg		103 kg	ソフトテニス
kg		kg		kg		103 kg	スキーアルペン
kg		kg		kg		kg	



背筋力を体重で割った値 (kg/体重)

いしかわ総合スポーツセンター
ISHIKAWA SPORTS CENTER

● 成年 男子 ●		● 少年 男子 ●		● 成年 女子 ●		● 少年 女子 ●	
3.02 kg	ソフトボール	2.87 kg	アーチェリー	2.55 kg	カヌー ワイルドウォーター	2.41 kg	飛込
2.90 kg	ソフトボール	2.76 kg	ソフトテニス	2.35 kg	ハンドボール	2.17 kg	陸上競技
2.78 kg	自転車	2.68 kg	山岳・スポーツ クライミング	2.26 kg	馬術	2.05 kg	山岳・スポーツ クライミング
2.78 kg	山岳・スポーツ クライミング	2.63 kg	山岳・スポーツ クライミング	2.25 kg	ハンドボール	2.01 kg	ハンドボール
2.74 kg	セーリング	2.62 kg	山岳・スポーツ クライミング	2.22 kg	ハンドボール	1.99 kg	スキー アルペン
2.69 kg	アイスホッケー	2.61 kg	柔道	2.21 kg	セーリング	1.98 kg	バレーボール
2.64 kg	軟式野球	2.57 kg	飛込	2.21 kg	ハンドボール	1.97 kg	陸上競技
2.52 kg	軟式野球	2.56 kg	レスリング	2.18 kg	ハンドボール	1.97 kg	ハンドボール
2.51 kg	アイスホッケー	2.54 kg	レスリング	2.18 kg	ハンドボール	1.96 kg	山岳・スポーツ クライミング
2.49 kg	軟式野球	2.53 kg	水球	2.16 kg	ハンドボール	1.94 kg	飛込
2.49 kg	飛込	kg		kg		kg	
kg		kg		kg		kg	
kg		kg		kg		kg	
kg		kg		kg		kg	



最大無酸素パワーを体重で割った値(watt/体重)

いしかわ総合スポーツセンター
ISHIKAWA SPORTS CENTER

● 成年 男 子 ●			● 少年 男 子 ●			● 成年 女 子 ●			● 少年 女 子 ●		
17.1	W/kg	ソフトボール	18.6	W/kg	サッカー	16.8	W/kg	バレーボール	16.1	W/kg	陸上競技
16.5	W/kg	ウエイト リフティング	18.0	W/kg	空手道	16.1	W/kg	陸上競技	15.8	W/kg	レスリング
16.5	W/kg	柔道	17.6	W/kg	バスケットボール	15.3	W/kg	バスケットボール	15.4	W/kg	ソフトテニス
15.9	W/kg	テニス	17.5	W/kg	スキージャンプ	15.2	W/kg	バレーボール	15.2	W/kg	ソフトテニス
15.6	W/kg	ウエイト リフティング	17.4	W/kg	陸上競技	14.8	W/kg	バレーボール	14.7	W/kg	ソフトテニス
15.6	W/kg	バドミントン	17.3	W/kg	陸上競技	14.8	W/kg	ハンドボール	14.6	W/kg	卓球
15.5	W/kg	ソフトボール	17.1	W/kg	バスケットボール	14.7	W/kg	バレーボール	14.3	W/kg	陸上競技
15.5	W/kg	ウエイト リフティング	16.5	W/kg	アルペン	14.7	W/kg	ハンドボール	14.3	W/kg	バドミントン
15.4	W/kg	ウエイト リフティング	16.3	W/kg	飛込	14.7	W/kg	ハンドボール	14.3	W/kg	バドミントン
15.3	W/kg	ウエイト リフティング	16.1	W/kg	ボート	14.6	W/kg	ボート	14.2	W/kg	レスリング
	W/kg			W/kg			W/kg		14.2	W/kg	陸上競技
	W/kg			W/kg			W/kg			W/kg	
	W/kg			W/kg			W/kg			W/kg	
	W/kg			W/kg			W/kg			W/kg	



最大無酸素パワー(watt)

いしかわ総合スポーツセンター
ISHIKAWA SPORTS CENTER

● 成年 男 子 ●

● 少年 男 子 ●

● 成年 女 子 ●

● 少年 女 子 ●

1637 watt	陸上競技	1501 watt	相撲	1078 watt	バレーボール	1064 watt	レスリング
1611 watt	ウエイト リフティング	1387 watt	相撲	1050 watt	バレーボール	976 watt	ソフトテニス
1480 watt	柔道	1385 watt	陸上競技	1050 watt	バレーボール	950 watt	レスリング
1429 watt	ウエイト リフティング	1359 watt	相撲	1004 watt	ハンドボール	830 watt	卓球
1356 watt	ウエイト リフティング	1343 watt	陸上競技	990 watt	バレーボール	818 watt	陸上競技
1243 watt	軟式野球	1332 watt	相撲	985 watt	ハンドボール	813 watt	バドミントン
1235 watt	ソフトボール	1329 watt	バスケットボール	967 watt	バスケットボール	800 watt	ソフトテニス
1207 watt	柔道	1268 watt	サッカー	952 watt	ハンドボール	798 watt	陸上競技
1193 watt	ウエイト リフティング	1261 watt	相撲	947 watt	ハンドボール	795 watt	ソフトテニス
1175 watt	バスケットボール	1255 watt	相撲	940 watt	バレーボール	789 watt	バドミントン
watt		watt		940 watt	ハンドボール	watt	
watt		watt		watt		watt	
watt		watt		watt		watt	
watt		watt		watt		watt	



リバウンドジャンプ指数(m/秒) Multi Jump Testerでの測定値

いしかわ総合スポーツセンター
ISHIKAWA SPORTS CENTER

● 成年 男 子 ●

● 少年 男 子 ●

● 成年 女 子 ●

● 少年 女 子 ●

3.47 m/秒	陸上競技	3.27 m/秒	陸上競技	3.08 m/秒	陸上競技	3.05 m/秒	陸上競技
3.19 m/秒	飛込	3.18 m/秒	飛込	2.80 m/秒	バレーボール	3.05 m/秒	陸上競技
3.12 m/秒	ソフトボール	3.13 m/秒	ソフトテニス	2.68 m/秒	バレーボール	2.73 m/秒	陸上競技
2.82 m/秒	陸上競技	3.10 m/秒	陸上競技	2.56 m/秒	ハンドボール	2.69 m/秒	陸上競技
2.67 m/秒	軟式野球	3.02 m/秒	陸上競技	2.45 m/秒	陸上競技	2.65 m/秒	陸上競技
2.64 m/秒	体操	3.02 m/秒	陸上競技	2.45 m/秒	バレーボール	2.63 m/秒	陸上競技
2.64 m/秒	トランポリン	2.98 m/秒	バドミントン	2.41 m/秒	体操	2.63 m/秒	陸上競技
2.60 m/秒	フェンシング	2.98 m/秒	陸上競技	2.41 m/秒	バレーボール	2.60 m/秒	陸上競技
2.59 m/秒	飛込	2.90 m/秒	陸上競技	2.41 m/秒	陸上競技	2.60 m/秒	新体操
2.58 m/秒	バドミントン	2.90 m/秒	飛込	2.40 m/秒	ボート	2.53 m/秒	陸上競技
m/秒		m/秒		m/秒		m/秒	
m/秒		m/秒		m/秒		m/秒	
m/秒		m/秒		m/秒		m/秒	
m/秒		m/秒		m/秒		m/秒	



垂直とび(cm) Multi Jump Testerでの測定値

いしかわ総合スポーツセンター
ISHIKAWA SPORTS CENTER

● 成年 男 子 ●		● 少年 男 子 ●		● 成年 女 子 ●		● 少年 女 子 ●					
69.1	cm	ウェイト リフティング	64.2	cm	陸上競技	53.5	cm	ハンドボール	51.0	cm	陸上競技
66.5	cm	陸上競技	63.2	cm	ウェイト リフティング	49.4	cm	バレーボール	49.9	cm	陸上競技
64.9	cm	ソフトボール	61.6	cm	陸上競技	48.0	cm	バレーボール	49.9	cm	陸上競技
64.7	cm	ウェイト リフティング	61.6	cm	陸上競技	47.2	cm	陸上競技	47.2	cm	陸上競技
64.2	cm	ウェイト リフティング	61.0	cm	飛込	46.9	cm	ハンドボール	46.6	cm	陸上競技
63.9	cm	ウェイト リフティング	60.7	cm	スキークロカン	46.8	cm	バレーボール	46.0	cm	飛込
63.7	cm	バドミントン	59.9	cm	ウェイト リフティング	46.6	cm	バレーボール	46.0	cm	卓球
61.6	cm	ウェイト リフティング	59.3	cm	陸上競技	46.0	cm	ハンドボール	45.7	cm	ウェイト リフティング
60.9	cm	ソフトボール	59.0	cm	バドミントン	45.4	cm	バレーボール	45.6	cm	陸上競技
60.2	cm	飛込	58.8	cm	水球	45.4	cm	バレーボール	45.4	cm	陸上競技
	cm		58.8	cm	ボート	45.4	cm	バレーボール		cm	
	cm			cm			cm			cm	
	cm			cm			cm			cm	
	cm			cm			cm			cm	



上体おこし(回/30秒)

いしかわ総合スポーツセンター
ISHIKAWA SPORTS CENTER

● 成年 男 子 ●

● 少年 男 子 ●

● 成年 女 子 ●

● 少年 女 子 ●

43 回	飛込	43 回	飛込	40 回	ハンドボール	39 回	飛込
43 回	陸上競技	43 回	水球	39 回	飛込	38 回	飛込
41 回	飛込	42 回	水球	39 回	バレーボール	37 回	バドミントン
38 回	ソフトボール	42 回	飛込	39 回	バレーボール	37 回	陸上競技
38 回	ウェイト リフティング	42 回	飛込	38 回	ハンドボール	37 回	陸上競技
38 回	軟式野球	41 回	卓球	38 回	バレーボール	37 回	トランポリン
38 回	バスケットボール	41 回	クロスカントリー	37 回	バレーボール	37 回	卓球
37 回	ウェイト リフティング	41 回	陸上競技	37 回	ハンドボール	36 回	陸上競技
37 回	ソフトボール	40 回	ソフトテニス	37 回	ハンドボール	36 回	バドミントン
37 回	バスケットボール	40 回	ソフトテニス	37 回	ハンドボール	36 回	トランポリン
37 回	ソフトボール	40 回	スキークロカン	回		回	
37 回	ウェイト リフティング	回		回		回	
37 回	ウェイト リフティング	回		回		回	
回		回		回		回	



反復横跳び(回/20秒)

いしかわ総合スポーツセンター
ISHIKAWA SPORTS CENTER

● 成年 男子 ●

● 少年 男子 ●

● 成年 女子 ●

● 少年 女子 ●

63 回 軟式野球

62 回 卓球

58 回 ハンドボール

55 回 陸上競技

61 回 ソフトボール

61 回 水球

57 回 ハンドボール

54 回 卓球

60 回 テニス

59 回 ソフトテニス

57 回 バレーボール

53 回 バドミントン

59 回 ソフトボール

59 回 クロスカントリー

57 回 卓球

52 回 空手

58 回 空手

58 回 体操

56 回 ハンドボール

52 回 卓球

58 回 ソフトボール

58 回 卓球

56 回 ハンドボール

52 回 空手

58 回 ソフトボール

58 回 ソフトテニス

56 回 ハンドボール

52 回 バドミントン

58 回 ソフトボール

58 回 ソフトテニス

56 回 ハンドボール

51 回 ソフトテニス

58 回 バスケットボール

58 回 クロカン

55 回 バレーボール

51 回 陸上競技

57 回 ハンドボール

58 回 卓球

54 回 バレーボール

51 回 テニス

57 回 ソフトボール

58 回 ソフトテニス

54 回 バレーボール

51 回 卓球

57 回 軟式野球

回

54 回 ハンドボール

回

回

回

回

回

回

回

回

回