

Bon Body Sports Test



ふりがな	ボン君		
名前	ボン君		
年齢	8	性別	男

今回の測定日	
前回の測定日	

■形態測定

測定項目	今回	前回	
身長(m)	1.2		
体重(kg)	25		
標準体重(kg)	26.1		
基礎代謝	953.751		
体脂肪率(%)	8		
ローレル指数	145		

あなたのタイプ



■体力測定

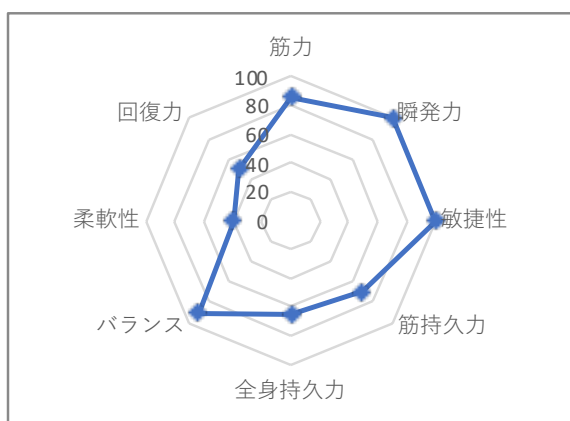
種目	今回の結果	前回の結果	結果
10秒ダッシュ	50		
20秒ダッシュ	100		
120秒ダッシュ	600		
リズムテスト	○		
反応テスト	○		
腕立て伏せテスト	50		
脚力テスト	50		
キャッチボール	○		
ボールシュート	10		
ブリッジ	○		
ドラムテスト	○		
手をタッチ	50		
前屈テスト	○		
しゃがみ込みテスト	○		
開眼片足立ち	30		
閉眼片足立ち	120		
正座ジャンプ	○		

Bon Body Sports Test

あなたのタイプの説明

あなたはバランスや瞬発力や敏捷性に優れているようです。
それは木の上を自由自在に走り回れるお猿さんのような運動能力です。
しかし少し柔軟性がないので怪我には注意してください。
お猿さんは体が柔らかいから怪我なく走り回れます。
あと回復力がないので運動してもすぐに疲れてしまいます。
そんなあなたには水泳がおすすめ！

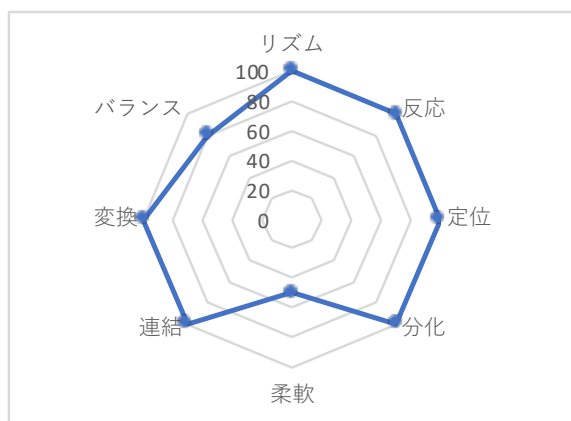
あなたの体力レベル



体力について

瞬発力や敏捷性やバランスに優れています。持久力が少し弱いです。柔軟性をつけて効率良い筋肉をつけてオールマイティな体を目指していきましょう

あなたの運動能力



運動能力について

ほぼ満点の数字が並んでいるだけに柔軟性の能力が目立ってしまいます。ヨガなどもおすすめです。能力としては優れているので短距離選手や野球、サッカーのFWなど短い距離で勝負できるスポーツやポジションがおすすめです