

バーティカルジャンプ測定スケール ヤードスティック(cm表示) 取扱説明書

1. 組み立て、設置

- ・水平で平らな床面に設置してください。
- ・青色のスケールパネル(以下パネル)は精密部品です慎重に取り扱ってください。
- ・右図(G)のジョイント部を目盛りに合わせてください。その数値が一番下のパネルの高さになります。(標準は200cmで使用)
- ・付属のバー(アルミ棒)は、パネルを整えたり、移動等に使用します。

注意! 右図(G)のジョイントネジの締めすぎないようにしてください。

2. 測定項目

ヤードスティックによって測定できるデータ

- (1)リーチ高: 立位で手を伸ばし届いた高さ
- (2)地上高: ジャンプして指先が届いた高さ
- (3)跳躍高: 地上高-リーチ高

3. 測定手順(基本例)

〈リーチ高の測定〉

1. 支柱となるポールDに足を沿わせて、立位で腕を真っ直ぐ伸ばし、指先が届くところまでのパネルを軽くはたきます。写真(1)(2)残ったパネルの下の数値がリーチ高です。(ジョイント設定が200cmの時にパネル数値が10なら、リーチ高は210cmです。)

注意! 片肩を無理に挙げないようにする。両手を揃えての計測でも可。

〈ジャンプ高の測定〉

2. 予想される跳躍高から少し残して、パネルをあらかじめはたいておきます。(男性なら通常40cm分程度をはたいておきます。前回データがある場合はその値を参考に) 写真(3)
3. 跳躍する位置を決め、着地の障害にならないようポールEに気を付けて、全身を使ってジャンプします。写真(4)(5)
4. 腕をまっすぐ伸ばし、できるかぎり高い位置にあるパネルをはたきます。**注意!** ・跳躍時、腕を振り上げる際には、ポールやジョイントネジに手を衝突させないように気をつけましょう。
・パネルをはたく時に、強くはたきすぎると故障やケガの原因となりますので気をつけましょう。
・着地時には、膝関節のクッションを利用して、着地の衝撃を和らげるようにしましょう。
5. 残った一番下のパネルの数値が記録となります。(地上高の測定)
6. 残ったパネルと、はたいたパネルを整えます。
7. 続けて測定する場合は、直前のジャンプで残ったパネルを目標に、再び同様にジャンプします。直前の残パネルに到達できない場合は、記録を保留します。
8. 以上を繰り返し、測定します。(通常3回測定、記録が伸び続けている場合は続けて4回目もトライさせます。)

4. その他の使い方

1. 両手でパネルをはたく(ブロックジャンプ)
2. バレーボールのスパイクの要領で、ステップをしてジャンプ(ステップジャンプ)
3. バasketボールのランニングシュートの要領で、ランニングからのジャンプ(ランニングジャンプ)

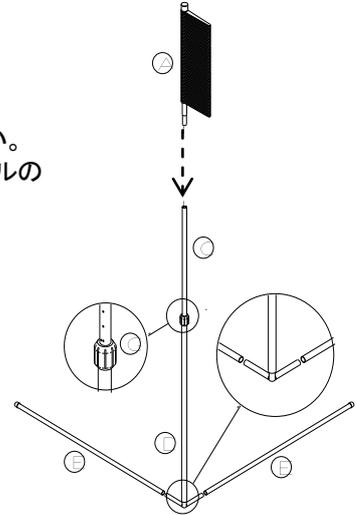


写真 1

写真 2



写真 3

写真 4



写真 5