

実技検定・チェックシート

氏名： _____ 会員番号： _____ 認定 NSCA-CPT ・ CSCS
 検定日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 検定員名： _____ 印

特記事項： 医学的な問題により、規定の試技ができない場合は、検定お申し込みの際にあらかじめご連絡ください
 補助具（ベルト、リストバンドなど）の使用が必要な場合は各自でご用意ください

1. <u>ハングクリーン</u> ：使用重量— _____ kg		総合評価	P・F	___/7
A. 必須項目		YES	NO	
① スタート姿勢	適切なスタンスとグリップ：肩幅～腰幅、つま先やや外向/クローズドグリップ、肩幅よりやや広め 適切な姿勢：背筋を伸ばした姿勢、肩をバーの真上または若干前方に保持			
② キャッチ姿勢	適切なクォータースクワット姿勢がとれている			
B. その他チェック項目		YES	NO	
③ ストレートアップ	肘を伸ばしたままバーが体から離れない			
④ フルエクステンション	股関節、膝、足関節の十分な伸展、シュラッグ			
⑤ キャッチ動作	リバースカールにならない、鎖骨と三角筋前部でバーを支える			
⑥ 全体的な流れⅠ	下肢の伸展による爆発的な動きである			
⑦ 全体的な流れⅡ	なめらかで途切れのない一連の動きである			
総合コメント				
2. <u>バックスクワット（パラレル）</u> ：使用重量— _____ kg		総合評価	P・F	___/7
A. 必須項目		YES	NO	
① パラレル	大腿中央部がほぼ床と平行になる			
B. スタート姿勢（ハイパーポジション）		YES	NO	
② スタンス/グリップ	肩幅、肩幅より広め、つま先やや外向/クローズドグリップ、肩幅よりやや広め			
③ チェストアップ	肘を上げ、しっかり胸を張る、正しいハイパーポジション			
C. 動作コントロール		YES	NO	
④ スピードコントロール	下降局面、上昇局面が一定スピード			
⑤ 体幹コントロール	上体が過度に前傾しない、安定した姿勢を保つ			
⑥ 膝とつま先の位置	膝はつま先の延長線上			
⑦ 全体的な流れ	なめらかで安定した動きである			
総合コメント				
3. <u>ベンチプレス</u> ：使用重量— _____ kg		総合評価	P・F	___/7
A. スタート姿勢		YES	NO	
① 5ポイントコンタクト	適切な5ポイントコンタクトが保たれているか			
② グリップ	グロウエイトド（クローズド）グリップ、肩幅よりやや広め（上腕水平位で、肘90度）			
B. 動作コントロール		YES	NO	
③ スピードコントロール	下降・上昇局面が一定スピード、肘を完全に伸ばすがロックしない			
④ バウンディング	バウンドさせていない			
⑤ バーを下ろす位置	胸の乳首辺りに触れる位置に下ろす			
⑥ 前腕の位置	前腕は床と垂直、手首は真っ直ぐで肘の上に位置する			
⑦ 全体的な流れ	なめらかで安定した動きである			
総合コメント				