

実技検定 Basic Level チェックシート

氏名： _____

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. ハングクリーン ：使用重量— _____ kg		総合評価	P・F	___/28
A. 必須項目			4段階評価	
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：背筋は真っ直ぐ、肩をバーベルの若干前方か真上に保持		4・3・2・1	
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		4・3・2・1	
B. その他チェック項目				
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・3・2・1	
④ トリプル エクステンション	十分な股関節、膝の伸展および足関節の底屈、シュラッグ		4・3・2・1	
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		4・3・2・1	
⑥ 爆発性	下肢の伸展による爆発的な動きである		4・3・2・1	
⑦ 全体的な流れ	なめらかで途切れのない一連の動きである		4・3・2・1	
<hr/>				
2. バックスクワット（パラレル） ：使用重量— _____ kg		総合評価	P・F	___/28
A. 必須項目			4段階評価	
① パラレル	大腿中央部がほぼ床と平行になる		4・3・2・1	
B. スタート姿勢（ハイバーポジション）				
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		4・3・2・1	
③ チェストアップ	肘を上げ、しっかり胸を張る、正しいハイバーポジション		4・3・2・1	
C. 動作コントロール				
④ 体幹コントロール	上半身が過度に前傾しない、安定した姿勢を保つ		4・3・2・1	
⑤ 膝とつま先の位置	膝はつま先の延長線上		4・3・2・1	
⑥ スピードコントロール	下降・上昇局面が一定スピード		4・3・2・1	
⑦ 全体的な流れ	なめらかで安定した動きである		4・3・2・1	
<hr/>				
3. ベンチプレス ：使用重量— _____ kg		総合評価	P・F	___/28
A. スタート姿勢			4段階評価	
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		4・3・2・1	
② グリップ	フレイティッド（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）		4・3・2・1	
B. 動作コントロール				
③ バーを下ろす位置	バーベルを、ほぼ乳首の高さで、胸に触れるところまで下ろす		4・3・2・1	
④ 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		4・3・2・1	
⑤ スピードコントロール	下降・上昇局面が一定スピード、肘を十分に伸ばすがロックしない		4・3・2・1	
⑥ バウンディング	動作の切り返しでバウンドさせていない、完全に停止しない		4・3・2・1	
⑦ 全体的な流れ	なめらかで安定した動きである		4・3・2・1	