

目的に応じて体力を測定し、運動のアドバイスをを行います。

競技力向上のためのコース

全身持久力コース

▶最大酸素摂取量(スタミナ)を測定し、持久力向上のアドバイスをいたします。
※スポーツドクター、看護師の監視下で実施します。

対 象：持久系スポーツ選手(陸上長距離・競泳選手など)
開設日：●火曜日/17:00~21:00【要予約】
●木曜日/14:00~18:00【要予約】
料 金：一般 3,090円 小中高生 1,540円
【ご注意】測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。

筋力コース

▶筋力(スピード・パワー・持久力)を測定し、筋力アップのアドバイスと栄養指導を行います。
※スポーツ科学アドバイザー・栄養アドバイザーが指導いたします。

対 象：●球技系スポーツ選手 ●スプリンター
●柔道・レスリング選手など
開設日：土曜日/14:00~18:00【要予約】
料 金：一般 3,090円 小中高生 1,540円

基礎競技力コース

▶競技を行うための基礎的な体力を測定し、競技力向上のアドバイスをいたします。

対 象：●中・高校生の運動部員
●クラブチームでスポーツ活動を行っている方など
開設日：火、水、金、第1・3・5土曜日、第2・4日曜日
14:00~17:00【要予約】
料 金：一般 620円 小中高生 310円

団体予約はご相談に応じます。

基礎体力コース

▶健康を維持・増進するための基礎的な体力を測定し、健康づくりのお手伝いをします。

対 象：●自分の体力を知りたい方 ●体力をつけたい方
●これからスポーツを始める方など
開設日：火、水、金、第1・3・5土曜日、第2・4日曜日
14:00~17:00【要予約】
料 金：一般 620円 小中高生 310円

団体予約はご相談に応じます。

測定項目と内容

区分	全身持久力	筋力	基礎競技力	基礎体力	内容
身体計測	●	●	●	●	身長・体重・周径囲・皮脂厚を計測します。
安静時心電図・血圧	●				運動前の安静状態での心電図と血圧を測定します
運動時心電図	●				運動負荷試験中の心電図を測定します。
有酸素性パワー1	●				トレッドミルを使用し、運動中の呼気ガスをとることによって、最大酸素摂取量・換気量などを測定します。
有酸素性パワー2		●	●	●	エアロバイクを使用し、運動中の心拍数の変化から最大酸素摂取量を推定します。
握力		●	●	●	上半身の強さを知るために測定します。
背筋力		●	●		全身の強さを知るために測定します。
全身反応時間		●	●	●	反応の速さ(敏捷性)を測定します。
柔軟性		●	●	●	座位体前屈を行い、身体の柔らかさを測定します。
動的筋力(脚)		●	●		大腿部(太もも)の筋力を測定します。
無酸素性パワー		●	●		推定最大無酸素パワーを測定します。
乳酸性パワー		●	●		瞬発力をどれだけ維持できるかを測定します。
閉眼片足立ち				●	目を閉じて片足で立てる時間を測定します。
上体起こし				●	30秒間に上体起こし(腹筋運動)が何回できるかを測定します。
栄養指導		●			事前に生活習慣・栄養調査を行い、栄養指導をします。
評価	●	●	●	●	測定結果の項目別評価及び総合評価を行います。
運動処方	●	●	●	●	測定結果をもとに、一人ひとりにあった運動のアドバイスをします。

体力づくりのコース