

# 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、看護師が指導いたします。

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：●月・火・金曜日/17:00~21:00【要予約】  
●木曜日/14:00~18:00【要予約】  
料金：一般 3,000円 小中高生 1,500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 600円 小中高生 300円

団体予約はご相談に応じます。

### 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 3,000円 小中高生 1,500円

## 体力づくりのためのコース

### 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 600円 小中高生 300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	●				運動前の安静時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・呼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推定最大酸素摂取量を測定します。
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		●			生活習慣・食事指導を行い、栄養指導を行います。
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。