

目的に応じて体力を測定し、運動のアドバイスを行います。

競技力向上のためのコース

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・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

開設日時：土曜日/14:00~18:00 **【要予約】**

料金：一般 3,500円/人(税込)
小中高生 1,900円/人(税込)

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行います。

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

開設日時：火、水、金、第1・3・5土曜日、第2・4日曜日
14:00~18:00 **【要予約】** ※団体予約はご相談に応じます。

料金：一般 860円/人(税込)
小中高生 440円/人(税込)

体力づくりのためのコース

基礎体力コース

健康を維持・増進するための体力を測定し、健康づくりのアドバイスを行います。

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

開設日時：火、水、金、第1・3・5土曜日、第2・4日曜日
14:00~18:00 **【要予約】** ※団体予約はご相談に応じます。

料金：一般 860円/人(税込)
小中高生 440円/人(税込)

測定項目と内容

区分	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。
全身持久力	●	●	●	自転車エルゴメーターを使用し、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	●	●	●	上半身の筋力を測定します。
背筋力	●	●		体幹筋力を測定します。
全身反応時間	●	●	●	光刺激に対しどれだけ早く動作を開始することができるかを測定します。
柔軟性	●	●	●	長座位から上半身の前屈を行い、腰部から大腿部にかけての筋群の柔らかさを測定します。
脚筋力	●	●		大腿部(太もも)の筋力を測定します。
瞬発力	●	●		自転車エルゴメーターを使用し、最大無酸素パワーを測定します。
無酸素性持久力	●	●		自転車エルゴメーターを使用し、全力で漕いだときの持続能力を測定します。
閉眼片足立ち			●	目を閉じて片足で立ち続けられる時間を測定します。
上体起こし			●	30秒間に上体起こし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、管理栄養士が栄養指導をします。
評価	●	●	●	測定結果の項目別評価および総合評価を行います。
運動処方	●	●	●	測定結果をもとに、運動のアドバイスをします。