

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を行います。  
※スポーツドクター、看護師の立ち会いの下測定します。

対 象：持久系スポーツ選手(陸上長距離・競泳選手など)  
開設日時：火曜日/17:00~21:00 **【要予約】**  
木曜日/14:00~18:00 **【要予約】**  
料 金：一般 3,150 円/人 小中高生 1,570 円/人  
※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・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 3,150 円/人 小中高生 1,570 円/人

## 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 630 円/人 小中高生 320 円/人

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 630 円/人 小中高生 320 円/人

## 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・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。
全身持久力1	●				トレッドミルを使用し、運動中の呼気ガスを取ることによって、最大酸素摂取量・換気量などを測定します。
全身持久力2		●	●	●	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		●	●	●	上半身の強さを測定します。
背筋力		●	●	●	全身の強さを測定します。
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。
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、推定最大無酸素パワーを測定します。
筋持久力		●	●		自転車エルゴメーターを使用し、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。