

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

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：火曜日／17:00～21:00【要予約】

木曜日／14:00～18:00【要予約】

料金：一般／人 3,150円 小中高生／人 1,570円

※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。

【競技力向上のためのコース】については、

筋力

筋力（筋力向上のための測定）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。

※スポーツドクター、看護師の立ち会いの下測定します。

対象：球技系スポーツ選手・スプリンター

開設日：土曜日／14:00～18:00【要予約】

料金：一般／人 3,150円 小中高生／人 1,570円

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当面の間、中止とさせていただきます。

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：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／人 630円 小中高生／人 320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・増進するための体力を測定し、健康づくりのアドバイスを行います。

対象：ご自分の体力を知りたい方

定員：1名～最大5名まで

開設日：火、水、金、第1・3・5土曜日、第2・4日曜日

時間：14:00～17:00【要予約】日時、内容等ご相談に応じます。

料金：一般／人 630円 小中高生／人 320円

※1,※2はマスク着用では測定できず、心拍数が高い状態になる為中止

測定項目と内容

測定項目	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・※ 周経囲 ・皮脂厚（接触が多い為中止）を計測します。
安静時心電図・血圧		●	●	●		運動前の安静時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		●	●	●	※1	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。
動的筋力（脚筋力）		●	●	●		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		●	●	●	※2	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。