

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。

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／人 3,150円 小中高生／人 1,570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、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／人 630円 小中高生／人 320円

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	●	●	●	●	●
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			●	●	●	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					●	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。