

○競技別パッケージプラン【クロスカントリー】 ※現在、予定している項目です。ご要望に応じて追加や変更のご相談も承ります。

カテゴリー	要素	測定項目	使用機器	備考	
共通項目	身体組成	体格、組成	身長、体重、体脂肪率、除脂肪体重、脂肪量、筋肉量、部位別筋肉量	InBody™	
	形態計測	周径囲、四肢長	胸囲、腹囲、臀囲、上腕囲、前腕囲、大腿囲、下腿囲、上肢長、下肢長、足部形態	Body Scanner™ 足型測定器	
	筋力	①上肢	握力	握力計	
		②体幹	背筋力	背筋力計	
		③下肢	脚伸展パワー	アネロプレス™	
		④膝	等速性膝伸展・屈曲筋力 60・180 deg/sec	BIODEX™	
		⑤その他(簡易版)			
		1RM/3RM			
	筋持久力	上肢	ディップス		
		体幹	上体起こし		
	柔軟性	上肢			
		下肢	Thomas(腸腰筋)・HBD(大腿直筋)・SLR(ハムストリングス)	角度計、メジャー	
	関節可動域	体幹			
		上肢			
		下肢	股関節伸展、膝関節伸展、足関節背屈(荷重位・非荷重位)	角度計	
	競技特性能力	調整力	全身反応時間(聴覚・視覚)	オプトジャンプ™	
		敏捷性			
		バランス能力	Y-バランステスト	プロフェッショナルYバランステストキット™	
		コーディネーション能力			
	姿勢分析	基本姿勢・動作	FAAB(HPSCパッケージ、関節角度・床反力も同時計測)	カメラ、床反力計	
競技特性動作	パフォーマンス				
※動作解析	三次元動作解析				
	野球動作分析				
栄養バランスチェック		食事内容・時間等の基本的食傾向の把握、フィードバック、アスリート食の説明	簡易食事調査用紙		
コース別項目	神経系・爆発的パワー	①ジャンプ系	CMJ(両脚、片脚) / SJ / VJ / 立ち5段跳び	オプトジャンプ™ メジャー	
		②スプリント	プロアジリティテスト	光電管	
		③投擲パワー			
	無酸素パワー	①最大無酸素			
		②反復スプリント			
	ミドルパワー (持続的・間欠的)	①高強度持続			
		②高強度連続発揮			
	有酸素性作業能力	①最大酸素摂取量	VO <sub>2</sub> max * 医師あり	トレッドミル 呼吸代謝装置	
		②フィールド持久力			
		③乳酸性作業閾値	3分トレッドミル定速ランニング+指先採血による血中乳酸濃度測定。負荷漸増、4回測定。	BIOTEN™	オプション
質問紙検査					



◇お申し込み・お問い合わせ  
 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
 〒950-0933 新潟県新潟市清五郎67番地12  
 (デンカビッグスワンスタジアム内)  
 TEL: 025-287-8806 FAX: 025-287-8807  
 ホームページ <http://www.ken-supo.jp>  
 E-mail [sokutei@ken-supo.jp](mailto:sokutei@ken-supo.jp)