

○競技別パッケージプラン【スキーアルペン】 ※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™	※④ or ⑥の選択
		⑤その他(簡易版)			
		⑥1RM/3RM	1RM(ベンチプレス、スクワット)	フリーウエイト、gymaware™	※④ or ⑥の選択
		その他			
	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	
		体幹			
	関節可動域	上肢			
		下肢	股関節内旋・外旋		
		体幹			
	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	反復横跳び	タイマー	
		バランス能力			
		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 / SJ / VJ	オプトジャンプ™	
		②スプリント	ヘキサゴンテスト		
		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 ₂ max *医師あり	トレッドミル 呼吸代謝装置	※① or ②の選択
		②フィールド持久力			
			90秒ボックスジャンプ	プライオボックス	※① or ②の選択
③乳酸性作業閾値	3分トレッドミル定速ランニング+指尖採血による血中乳酸濃度測定。負荷漸増、4回測定。	BIOSEN™		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