

# 体力測定

## 利用にあたって

「体力測定」を利用される前に、ご理解・ご注意いただきたいことを説明したものです。よくお読みいただいたうえで、わからないこと、不安なことなどがありましたら、遠慮なくお問い合わせください。

※医学検査・体力測定の部屋等は、診療所内にあり、  
当面、マスク着用となります。

測定日前の5日以内に

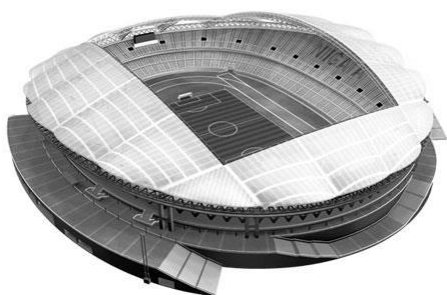
感染症等（例：新型コロナウイルス・インフルエンザ）の  
濃厚接触があった場合には、

感染拡大を防ぐために、利用について再検討をお願いいたします。

マスクをご持参ください。

ご協力をよろしくお願いいたします。

※疾患（病気・医学検査の異常）がある方（循環器(心臓等)・呼吸器（肺等：喘息）・肝臓・腎臓等）:学校生活管理指導表（お手持ちの）保護者用のコピー（年度が変わったら最新のもの）または医療情報提供書1部をご提出ください。運動制限のある方は、主治医に測定許可をもらって下さい。医療情報提供書は、病院等にご確認ください。文書等料金は自己負担となります。



新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
（指定管理者 公益財団法人新潟県スポーツ協会）  
〒950-0933 新潟市中央区清五郎 67 番地 12  
TEL 025 (287) 8806  
FAX 025 (287) 8807  
代表 E-mail info@ken-supo.jp  
URL <http://www.ken-supo.jp>  
※休館日 祝日を除く毎週月曜日と年末年始

# 1 事業目的

スポーツ競技力向上のためには、選手の長所を伸ばし、短所を克服する効果的なトレーニングが必要です。体力測定は、様々な測定から選手の体力を知ることができ、この結果から効果的なトレーニングを計画できます。

# 2 個人情報の保護

個人情報は、(公財)新潟県スポーツ協会の「個人情報保護規定」に則り、当センターが実施する事業目的以外には利用しません。

個人情報は、本人の同意なく第三者に提供することはありません。また、第三者が閲覧できないよう、厳重に管理します。(ただし、法令に基づく場合はこの限りではありません。)

なお、取得した情報は、当センターが実施する業務に関する調査・研究にも利用させていただきますが、その際も、個人を識別できるような情報については、一切利用しません。

# 3 日程と検査項目

下表は、総合力コース 8 名利用の場合の日程と内容です。コースや利用人数などによって変わります。体に大きな負荷がかかる測定は、医師・看護師が必ず立ち会い、体調不良や事故が起こらないように利用者の状態を管理します。また、具合が悪くなった場合に処置をします。

時間	項目	内容
8:45	集合	人数の確認、弁当注文、着がえなど。
9:00	説明	体温を計測し、当日の日程や注意事項などを説明します。
9:00~	医学検査	血液検査、尿検査、身長・体重測定、血圧・脈拍計測、肺機能検査(息を思い切り吸ってはき出す)、体組成計測(InBody)や心電図検査などの様々な医学検査を行ってから、医師の診察によって当日の体力測定ができるかどうかを判断します。
10:15 ~ 15:30 (お昼休みの約1時間を含む)	基礎体力測定	握力、背筋力、垂直とび、上体おこし、 <u>長座体前屈</u> 、全身反応時間など、文部科学省の新体力テストの項目もある基礎的な測定です。
	脚筋力測定	ひざを全力で曲げ伸ばしをして、筋力を測定します。
	ハイパワー測定	<u>瞬発力</u> を測定します。10秒間全力の自転車こぎ運動を3回行います。
	ミドルパワー測定 (間欠的パワー測定 に選択変更可能)	ミドルパワー測定： <u>筋持久力</u> を測定します。40秒間全力の自転車こぎ運動を1回行います。 (間欠的パワー測定： <u>瞬発力</u> を繰り返す能力を測定します。5秒間全力の自転車こぎ運動を20秒間の休憩をはさんで10回行います。)
	ローパワー測定	<u>全身持久力</u> を測定します。速度と斜度(登り)が2分毎に徐々に上がるランニングベルト(トレッドミル)の上でマスクを着けて限界まで走ります。 ご希望により、 <u>乳酸</u> 測定を選択または追加できます。これはトレッドミルの上で走り、血液に含まれる <u>乳酸</u> 濃度から有酸素性よりも無酸素性エネルギー利用が増加する運動強度を調べます。
	栄養バランス チェック	お昼休み中の15分間に選手にとって必要な食事の栄養バランスなどを紹介します。(競技力向上相談の「栄養バランスチェック」コース(無料)を利用します。)
15:45 ~ 17:00	評価・相談	測定結果から体力を評価し、結果に基づいたトレーニングメニューなどを紹介します。(競技力向上相談の「相談」コース(無料)を利用します。)

※ 体調、ケガ、体格、成長過程の状況によっては、測定ができない項目があります。

## 4 利用料金

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターホームページ「利用料金表」を参照してください。

## 5 利用にあたっての注意事項

体力測定を安全に、そして正しく行うために、次のことにご注意ください。

### (1) 測定は体に大きな負荷がかかります。体調を整えてご利用ください。

測定中に、ごくまれに呼吸困難・心臓発作なども起こることがありますので、次のことにご注意ください。

- ① 通院中や運動制限などがある方は主治医の許可を得てください。
- ② 利用前日は体調を整えてください。激しい運動をさけ、軽い練習をするとともに十分睡眠をとっていただき、体調を整え、疲労を残さないようにしてください。



ローパワー測定

- ③ 利用当日は、朝食を必ずとってお越してください。必要な方は補食をお持ちください。

### (2) 測定の内容を変更もしくは中止することがあります。

測定前の医師の診察や測定時に起こった体調不良によっては、希望された測定の内容を変更するか、もしくは測定を中止することがあります。医師の指示に従ってください。



### (3) 検査・測定には血液を採るものもあります。

体に大きな負荷がかかる測定が含まれているコース（基礎体力コース以外）は、医学検査で採血をします。また、ローパワー測定に選択または追加できる「乳酸測定」も手の指に針を刺して少量の血液を採ります。



乳酸測定

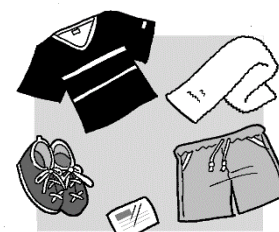
## 6 利用手続き

- ① 利用申請書・個人情報票・問診票・同意書に必要事項を全て黒ボールペンで記入して、利用日の1週間前までにセンターへ届くようにご提出ください。
- ② 利用者が未成年の場合は、利用者本人と保護者双方の署名が必要です。
- ③ 書類に記入もれがあった場合は、ご利用をお受けできない場合がありますので、ご提出前に必ずご確認ください。
- ④ 利用当日にも重ねて同意を確認します。なお、同意した後いつでもご利用を取りやめることができますので、遠慮なくお申し出ください。
- ⑤ 不明な点等がございましたら、担当者までお知らせください。

## 7 その他

### (1) 持ち物

- ① 運動着（Tシャツとハーフパンツ）
- ② 屋内用の運動シューズ
- ③ 長そで長ズボンなどの上着・ジャージ
- ④ タオルやバスタオル
- ⑤ 健康保険証（全員） および当センター診療所の診察券（お持ちの方のみ）
- ⑥ 服用薬（ぜん息の吸入薬など運動時に薬を用いている方のみ）
- ⑦ サポーター等の装具（運動時に使用されている方のみ）
- ⑧ 飲み物
- ⑨ 昼食 ※受付時に弁当を注文可能です。できるだけ釣銭のないようにご用意ください。  
税込金額 470円（祝日やスタジアムイベントのときにはご注文できません。）
- ⑩ 着替え
- ⑪ 料金



Copyright R. Kato(Bigswan).  
All Rights Reserved.

## (2) 集合時間

体力測定の利用者とその関係者は**8：45までにセンターへ集合**してください。  
または、基礎体力コースは予約時間にセンターへ集合してください。

## (3) 駐車場

下の「地図」をご覧ください、「新潟県スポーツ公園駐車場P1（無料）」をご利用ください。



高速道路「日本海東北道」新潟中央 IC からセンターまでの地図



センター周辺の地図