

○体力測定項目詳細 ※現在、本センターにおいて測定可能な項目です。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	頭囲、頸囲、胸囲、腹囲、上腕囲、大腿囲、上肢長、下肢長、肩幅、ウイングスパン、指高、足部形態	メジャー、Body Scanner™	競技に応じて選択
	筋力	①上肢	握力、ピンチ力	握力計/ピンチメーター	①、②、③から2つ選択
		②体幹	背筋力、上体起こし	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・300 deg/sec	BIODEX™	④、⑤から選択
		⑤その他(簡易版)	肩関節など	ハンドヘルドダイナモメーター	
		1RM/3RM	ベンチプレス、スクワット、クリーン、デッドリフト、プルアップ	フリーウエイト、gymaware™	オプション
		その他	その他部位(肩関節、股関節、等)	BIODEX™	オプション
	柔軟性	上肢	肩関節周囲(CAT・HAT・2rdIR・3rdIR・2ndER)、肩回転幅	角度計/メジャー	競技に応じて選択
		下肢	Thomas(腸腰筋)・HBD(大腿直筋)・SLR(ハムストリングス)・足背屈(下腿三頭筋)、Toe floor distance(足関節底屈筋)	角度計/メジャー	
		体幹	長座体前屈、Lumber locked rotation test	長座体前屈計/角度計	
	関節可動域	上肢	肩柔軟性項目、肘屈曲・伸展	角度計/メジャー	競技に応じて選択
		下肢	股関節内旋、膝関節伸展、足関節背屈(荷重位)、toe floor distance	角度計/メジャー	
		体幹	胸郭回旋	角度計/メジャー	
	競技特性能力	調整力	全身反応時間(聴覚・視覚)	オプジャンプ™	競技に応じて選択
		敏捷性	反復横跳び、ステップテスト、Tテスト、ステップ50	ストップウォッチ、光電管	競技に応じて選択
		バランス能力	Mann検査、開眼・閉眼片脚立ち、Y-バランステスト、重心動揺測定	プロフェッショナルYバランステストキット™、重心軌跡測定器	競技に応じて選択
		コーディネーション能力	Körperkoordinationstest für Kinder (KTK3)		※5~14歳対象
	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	項目要相談(例:走る、跳ぶ、投げる、蹴る、等)		競技に応じて選択
	※動作解析	三次元動作解析	項目要相談(ピッチング動作、テニススイング動作、ボクシングパンチ動作など)	VICON™/ハイスピードカメラ	競技に応じて選択
		野球動作分析	ピッチング(直球・変化球各5~10球) バッティング(置きティー15~30球)	Rapsodo™/ハイスピードカメラ	
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 / RJ / 立幅跳 / 垂直跳 / 立ち3(・5)段跳び/ラテラルジャンプ	オプジャンプ™ ヤードスティック	①、②、③から2つ選択 *①の場合は8つの中から2つ選択
		②スプリント	30m走(加速分析)、プロアジリティテスト、アローヘッド、ヘキサゴンテスト	光電管	
		③投擲パワー	メディシンボール投げ(オーバーヘッドスロー、スバイン、ニーリング、サイドス)	メディシンボール	
	無酸素パワー	①最大無酸素	最大無酸素パワー(10秒間全カベダリング)	PowerMax™	①又は②から1つ選択
		②反復スプリント	Repeated Sprint Test(反復スプリントテスト)	光電管	
	ミドルパワー(持続的・間欠的)	①高強度持続	30秒全力ベダリング ※医師帯同	PowerMax™	①又は②から1つ選択
		②高強度連続発揮	5秒全力ベダリング+20秒休息 10回反復 ※医師あり		
	有酸素性作業能力	①最大酸素摂取量	VO ₂ max * 医師帯同	トレッドミル、呼吸代謝装置	①又は②から1種類を選択
		②フィールド持久力	Yo-Yoテスト(Endurance、Intermittent)、プロコンテスト	音源	
			マルチステージ20mシャトルラン		
			90秒ボックスジャンプ	プライオボックス	
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。	LactatePro™	オプション		
質問紙検査		KJOC、KOOS、CAIT、HaOS、Concussion Clinical Profiles Screening (CP Screen)	質問紙	競技に応じて選択	
医学検査		体温、血圧・脈拍、安静時心電図、肺(呼吸)機能、尿検査、血液検査		ハイ・ミドル・ローの各コースのみ	

◇お申し込み・お問い合わせ

新潟県健康づくり・スポーツ医学センター
 〒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
 E-mail sokutei@ken-suppo.jp
 ホームページ http://www.ken-suppo.jp

