

# 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

## スポーツ選手向け体力測定の新規拡大&新コース

これまで総合、ロー、ミドル A、ミドル B、ハイパワー、基礎体力コースのうち、基礎体力コースを拡大・新規追加しました！

**1 コース** ※定員は下の全てのコースで 20 名となります。

**① 拡大 基礎体力・医学検査コース**

【医学検査により、コンディションを確認！】

項目：医学検査（中学 1 年生以下は採血なし）・医師診察・新基礎体力測定（拡大※1）

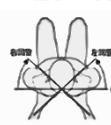
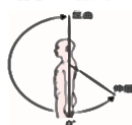
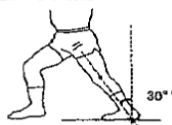
**② 新規 基礎体力・柔軟性コース**

【隠れた柔軟性不足を確認！パフォーマンスが発揮できない&障害を予防！】

項目：新基礎体力測定（※1）・柔軟性測定（医学検査・医師診察なし）

※柔軟性測定

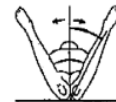
1)下腿三頭筋：ふくらはぎ      2)肩：屈曲      3)胸腰部回旋：体の捻り



4) 腸腰筋：股関節の曲げ

5) 大腿四頭筋：太もも前

6) 股外旋筋：股関節の捻り



参考：日本整形外科学会・日本リハビリテーション医学会、関節可動域表示ならびに測定法(改訂)、2022 山本利春著、測定と評価、BookHouseHD、2004、山本利春著、柔軟性の科学、2010

**③ 新規 基礎体力・簡易トレーニング指導コース**

【体力測定とトレーニングを同日実施！】

項目：新基礎体力測定（※1）・簡易トレーニング指導（医学検査・医師診察なし）

※・簡易トレーニング指導：体力測定で行った項目のトレーニング方法を実施します。

**2 変更点**

**(1) 新基礎体力測定（※1）**

これまで 握力、背筋力、垂直跳び、全身反応時間、上体起こし・長座位体前屈、ティップス

新 簡易持久力測定を追加！ティップスを小学生は腕立て又は膝付腕立て伏せに変更！

**(2) 受付時間の増加※②基礎体力柔軟性、③基礎体力・簡易トレーニング指導コースのみ**

これまで 火・木・土曜日 9 時受付（8：45 集合）

新 火～土曜日 9 時から 17 時受付・実施

**(3) 対象年齢拡大**

これまで 中学 1 年生のみ（生徒等 1,520 円）

新 小学 5 年生以上～成年（料金：一般 3,040 円、生徒等 1,520 円）

◇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

TEL025-287-8806 FAX025-287-8807

ホームページ：<http://www.ken-supo.jp>

e-mail アドレス：sokutei@ken-supo.jp