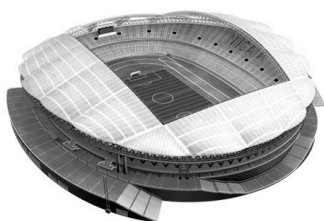


○競技別パッケージプラン【水泳】 ※現在、予定している項目です。ご要望に応じて追加や変更のご相談も承ります。

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、上腕囲、大腿囲、上肢長、下肢長、指極、肩幅、ウイングスパン	メジャー、Body Scanner	
	筋力	①上肢	握力	握力計	
		②体幹	上体起こし		
		③下肢			
		④膝			
		⑤その他(簡易版)	僧帽筋中部・僧帽筋下部	ハンドヘルドダイナモメーター	
		1RM/3RM	スクワット、ブルアップ or ベントオーバーロー	フリーウエイト、gymaware™	高校生以上
	その他	肩関節内・外旋(2nd position)	BIODEX™	水球のみ	
	柔軟性	上肢	肩回旋幅	角度計/メジャー	
		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	長座体前屈、Lumber locked rotation test	長座体前屈計	
	関節可動域	上肢	肩関節内旋(2nd&3rd)・外旋(2nd)、肘関節伸展	角度計/メジャー	
		下肢	股関節内旋、膝関節伸展、toe floor distance	角度計/メジャー	
		体幹			
	競技特性能力	調整力	全身反応時間(聴覚)	オプトジャンプ™	
		敏捷性			
		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、垂直跳び	オプトジャンプ™	
		②スプリント			
		③投擲パワー	メディスンボール投げ(オーバーヘッドスロー、スパイン、ニーリング)	メディスンボール(4kg)	
	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			
		②フィールド持久力			
		③乳酸性作業閾値			



◇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