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ご案内

◇体力は個人で特性が異なります。体力特性の把握や、トレーニングの成果を測定することができます。

＜コース・料金＞　※料金の中には，利用者への傷害保険は含まれておりません。万一に備えて傷害保険に加入してください。

※県代表選手等は、スポーツ医科学サポート補助事業により、料金の一部が補助される場合があります。お問い合わせください。

コース名	内容・対象	定員(１日)	対　象	料金	集合時間
総合コース	各種競技向けの総合的な測定・高校生以上	8名	一　般	¥5,240	8:45
			生徒等（中学・高校生	¥2,620	
ハイパワーコース	瞬間的に大きな力を発揮することが必要な競技向けの測定・中学２年生以上	１4名	一　般	¥3,040	
			生徒等（中学・高校生	¥1,520	
ミドルパワーAコース	一定の時間にわたり大きな力発揮が必要な競技向けの測定・中学2年生以上	１4名	一　般	¥3,350	
			生徒等（中学・高校生	¥1,680	
ミドルパワーBコース	継続的に力を発揮することが必要な競技向けの測定・高校生以上	8名	一　般	¥3,980	
			生徒等（中学・高校生	¥1,990	
ローパワーコース	長時間にわたり力を発揮することが必要な競技向けの測定・中学2年生以上	8名	一　般	¥3,670	
			生徒等（中学・高校生	¥1,830	
基礎体力①医学検査コース	基礎体力測定（中学１年生2回目以降及び中学2年生以上は脚筋力測定あり）	20名	一　般	¥3,040	
			小学5年生以上～生徒等	¥1,520	
基礎体力②柔軟性コース	基礎体力・柔軟性の測定・小学5年生以上	20名	一　般	¥3,040	8:45～（17:00）
			小学5年生以上～生徒等	¥1,520	
基礎体力③トレーニング指導コース	基礎体力・トレーニング指導・小学5年生以上	20名	一　般	¥3,040	
			小学5年生以上～生徒等	¥1,520	

※コースを組み合わせることにより定員は変わります。

※総合・ローパワーコースのローパワー測定は、　最大酸素摂取量・乳酸性作業閾値測定を両方行う際には、ローパワー追加測定料金が必要です。
最大酸素摂取量・乳酸性作業閾値測定を両方を行う定員は６名になります。

ローパワー追加測定	乳酸性作業閾値測定・最大酸素摂取量の両方の測定・高校生以上	6名	一　般	¥1,100	
			生徒等（高校生以下）	¥1,100	
筋力追加測定（バイオデックス測定）	バイオデックスを用いての各部位（肩等）の筋力測定・中学2年生以上	14名	一　般	¥1,100	
			生徒等（高校生以下）	¥1,100	

＜運営日程＞◎:総合コースから基礎体力①コース、○:基礎体力②コース及び基礎体力③コース

曜　日	月	火	水	木	金	土	日	集合時間
実施日	休館日	◎	○	◎	○	◎	－	8:45－（17:00）

※年末年始（１２／２９～１／３）は休館です。

＜申込・受付＞

予約は１ヶ月前までにお願いします。ホームページより予約できます。

予約受付後、「利用申請書」「個人情報票」「問診票」「同意書」等をセンターより送付します。

書類に記入していただき、測定日の１週間前までに必着でご返送ください。

◇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

ＴＥＬ　０２５－２８７－８８０６　　ＦＡＸ　０２５－２８７－８８０７

ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.ken-supo.jp　e-mail：sokutei@ken-supo.jp

◆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ご案内　-日程・項目-

コース別項目　○…基本項目、△…選択可能項目

項目／コース名	身体計測・医学検査	基礎体力測定	脚筋力 膝関節伸展屈曲等	ハイパワー（最大無酸素パワー）	ミドルパワー（40秒パワー）/間欠的パワー（5秒パワー×10本）	ローパワー（最大酸素摂取量、乳酸性作業閾値）	オプション ローパワー追加測定	オプション 筋力追加測定	柔軟性測定・トレーニング指導
総合	○	○	○	○	○(選択)	○(選択)	◎(両方)		
ハイパワー	○	○	○	○				○	
ミドルA	○	○	○	○	○(選択)				
ミドルB	○	○	○		○(選択)	○(選択)	◎(両方)		
ローパワー	○	○	○			○(選択)	◎(両方)		
基礎体力①	○※1	○※2	△※3			(簡易測定)			
基礎体力②		○※2				(簡易測定)			柔軟性
基礎体力③		○※2				(簡易測定)			トレーニング指導

※1：中学1年生採血なし　※2：簡易持久力あり　※3：中学1年生・2回目以降、中学2年生以上・実施

◇項目詳細

身体計測	身長･体重、身体組成(体脂肪率、除脂肪体重、脂肪･筋肉量、部位別筋肉量)
医学検査 医師診察	体温、血圧･脈拍、尿検査、血液検査、安静時心電図、肺(呼吸)機能、医師診察
基礎体力	静的筋量(握力･背筋力)、瞬発力(垂直跳び)、敏捷性(全身反応時間)、筋持久力(上体起こし･ディップス又は腕立て伏せ、膝立て腕立て伏せ)、柔軟性(長座位体前屈)、簡易全身持久力(エアロバイク)

◇体力測定日程＜総合～基礎①コース、体力測定８名の場合＞

時　間	体力測定内容
火木土曜 8:45～集合	受　付　　着替え
	説　明
午　前	医学検査　血液検査　尿検査 身長・体重　血圧・脈拍 安静時心電図　肺（呼吸）機能 本組成（体脂肪率等
	医師診察
	体力測定(交替で測定　基礎体力　脚筋力　ハイパワー　ミドルパワー　ローパワー
(12:30～13:30)	昼食休憩（栄養チェック）
午　後	体力測定(交替で測定　基礎体力　脚筋力　ハイパワー　ミドルパワー　ローパワー
	着替え
～17:00	相　談（評価等）

◇基礎体力②③＜20人の場合＞

時間目安	測定内容
集合 火～土曜 8:45～ 17:00 入館まで 2時間45分	受付･着替え
	説明
	簡単体調チェック記入
	準備運動
	基礎体力測定
(1時間15分)	柔軟性コース　柔軟性測定
(1時間)	相談(評価等)
(2時間)	簡易トレーニングコース 簡易トレーニング（説明･相談含む）

◇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
ホームページ　http://www.ken-supo.jp
e-mailアドレス　sokutei@ken-supo.jp

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 ★ 新 基礎体力コースのご案内

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（小学５年～成年）・新規追加し、受付時間帯を拡大しました！ご利用ください！（※下の赤字・黄色塗りつぶしは、拡大・追加部分）

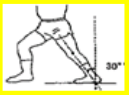
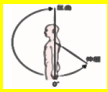
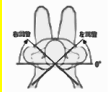
＜コース・料金＞

※料金の中には，利用者への傷害保険は含まれておりません。万一に備えて傷害保険に加入してください。
※県代表選手等は、スポーツ医科学サポート補助事業により、料金の一部が補助される場合があります。お問い合わせください。

コース名	内容			定員(１日)	対　象	料金	集合時間
時間	1時間	1時間30分	1～2時間				
基礎体力①医学検査コース	医学検査 (中1以下は採血なし)	形態・身体組成 基礎体力測定	脚筋力測定、相談･説明 (中1(1回) 以下を除く)	20名	一　般 小学5年生以上～生徒等	¥3,040 ¥1,520	8:45
基礎体力②柔軟性コース	―	形態・身体組成 基礎体力測定	柔軟性測定 相談･説明	20名	一　般 小学5年生以上～生徒等	¥3,040 ¥1,520	8:45～ (17:00)
基礎体力③トレーニング指導コース	―	形態・身体組成 基礎体力測定	簡易トレーニング指導 相談･説明	20名	一　般 小学5年生以上～生徒等	¥3,040 ¥1,520	

※コースを組み合わせることにより定員は変わります。

＜内容詳細＞

医学検査	体温、血圧･脈拍、尿検査、血液検査※(中2以上)、安静時心電図、肺(呼吸)機能、医師診察
身体計測	身長･体重、身体組成(体脂肪率、除脂肪体重、脂肪･筋肉量、部位別筋肉量)
基礎体力測定	静的筋量(握力･背筋力)、瞬発力(垂直跳び)、敏捷性(全身反応時間)、柔軟性(長座位体前屈)、 簡易全身持久力(エアロバイク)、筋持久力(上体起こし･ﾃﾞｨｯﾌﾟｽ又は腕立て伏せ、膝立て腕立て伏せ)
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：体のひねり  4）腸腰筋：股関節の曲げ 5)大腿四頭筋：太もも前面 6)股外旋筋：股関節ひねり 参考：日本整形外科学会・日本ﾘﾊﾋﾞ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 ﾏｲｹﾙJｵﾙﾀｰ著・山本利春監訳、柔軟性の科学、2010
簡易トレーニング指導	基礎体力測定等で行った項目のトレーニング方法を指導

＜運営日程＞◎:総合コースから基礎体力①コース、○:基礎体力②コース及び基礎体力③コース

曜　日	月	火	水	木	金	土	日
実施日	休館日	◎	○	◎	○	◎	―

※年末年始（１２／２９～１／３）は休館です。

＜申込・受付＞　※ホームページカレンダー空き状況確認　https://ken-supo.jp/calendar-2-2/
予約は１ヶ月程度前までにお願いします。ホームページより予約でき https://ken-supo.jp/application/physical-analysis-form/
予約受付後、「利用申請書」「個人情報票」「問診票」「同意書」等をセンターより送付します。
書類に記入していただき、測定日の１週間前までに必着でご返送ください。

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター　（競技力向上事業担当）
〒９５０－０９３３　新潟県新潟市清五郎６７番地１２
ＴＥＬ　０２５－２８７－８８０６　　ＦＡＸ０２５－２８７－８８０７　　e-mail：sokutei@ken-supo.jp