

未来のアスリート発掘事業 15期生

活動報告



◇第2回育成プログラム 体力測定会①

開催日時 2月1日(土) 13:00~18:00

会場 富山県総合体育センター 小研修室・第1トレーニング室・会議室

内容

■第1回の体力測定に臨みました。アスリートたちは、測定員の方の説明をよく聞いて、各種目を全力で取り組んでいました。

■終了後、測定結果表が配布されました。スポーツ専門員の方から表の見方について説明がありました。現在の自分の体力を知ることで、今後の活動や育成プログラムに取り組む際の指標となりました。

■体力測定は、第15回プログラム（令和3年2月6日（土））にも実施されます。第1回目の記録の比較から一年間の成長を知ることができます。

測定種目

① 握力 あくりょく

② 背筋力 はいきんりょく

③ 垂直跳び すいちよくと

④ 脚伸展パワー きゃくしんてん

⑤ 腕伸展パワー うでしんてん

⑥ 反復横跳び はんぶくよこと

⑦ 全身反応時間 ぜんしんはんのうじかん

⑧ 閉眼片足立ち へいがんかたあしだ

⑨ 長座体前屈 ちょうざたいぜんくつ

⑩ 最大酸素摂取量 さいだいなんそせつしゅりょう

⑪ 上体起こし じょうたいお

測定の様子

