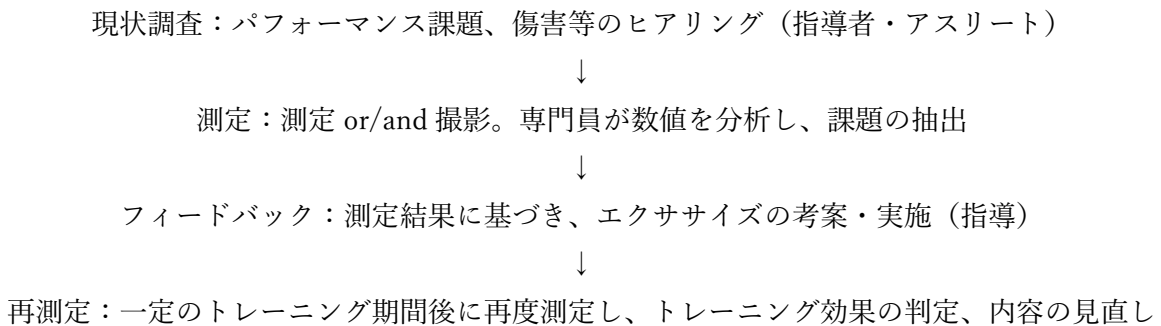


TOYAMAアスリートマルチサポート事業サポート選手対象の測定について

科学的根拠に基づく強化を目指し、以下のいずれかの測定を実施することを本事業の参加条件とする

- ・富山県総合体育センター・富山県西部体育センターで実施する①～⑤のいずれか
 - ・各競技団体のトレーナー監修の元、実施するフィールドテスト
 - ・マルチサポートスタッフが現場に出向き実施するフィールドテスト
- *測定内容については各競技団体のニーズに応じたもの、国立スポーツ科学センターと連携し中央競技団体で行っている測定内容等、カスタマイズ可能

測定の流れ



富山県総合体育センター・富山県西部体育センター測定内容

〔〇〕富山県西部体育センターのみ実施

*競技種目、選手のレベル、対象人数により、測定項目を選択して実施可能

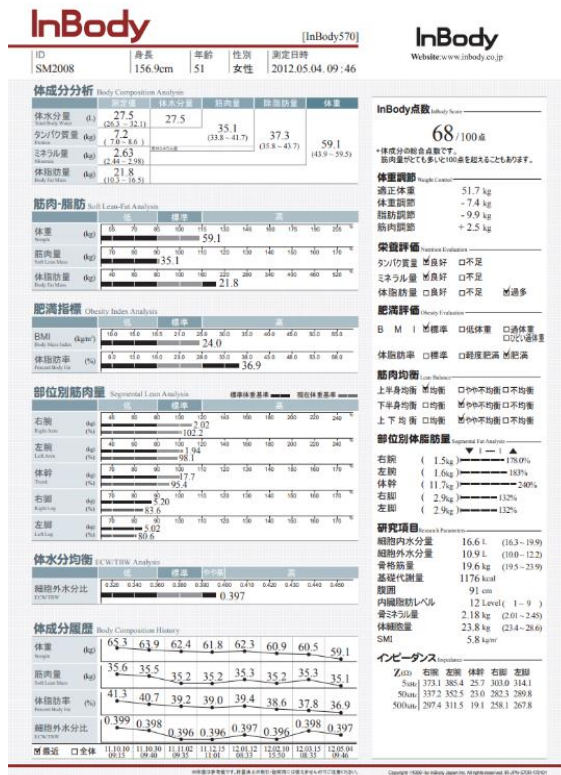
① 形態計測

【体組成 (INBODY)】

【身長、体重】

【周径圏】5か所の周径圏測定 (左右)

対象等：栄養講習受講時のパッケージとする



② 一般測定（定員：総合体育センター20名、富山県西部体育センター15名程度）

【体調チェック】問診票、血圧

【形態】身長、体重、体組成（INBODY）

【肺機能測定】○努力性肺活量、1秒量、1秒率

【全身持久力】エルゴメーター最大酸素摂取量測定

【筋力】握力、背筋力

【柔軟性】立位体前屈、○上体反らし

【平衡性】閉眼片足立ち

【瞬発力】垂直跳び（マット式）

【筋持久力】上体起こし30秒

【敏捷性】全身反応時間、反復横跳び(1.0 or 1.2m)

対象等：中学生年代や競技初心者者の基礎体力測定・評価

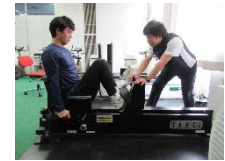
チーム単位で一括測定も可能



上体起こし



長座体前屈



脚伸展パワー



腕伸展パワー



バイオデックス



20mダッシュ
(光電管)

③ 筋力測定（定員：総合体育センター、富山県西部体育センター5名程度）

【体調チェック】問診票、血圧

【形態】身長、体重、体組成（INBODY）、周径圍

【脚伸展・腕伸展パワー】高速・中速・低速のパワー発揮

【最大無酸素性パワー】自転車エルゴメーター5～10秒全力

【無酸素性持久力】自転車エルゴメーター30～40秒全力

【間欠性無酸素性パワー】自転車エルゴメーター5秒全力x10セット

【筋力】握力、背筋力

【瞬発力】垂直跳び（マット式）

【筋持久力】上体起こし30秒

【敏捷性】反復横跳び

【等速性筋力】バイオデックス測定（低速・中速・高速3段階、50回）
膝伸展・屈曲、肩伸展

【スピード疾走能力】20mダッシュ（光電管）

対象者：高校年代以上の本格的にウエイトトレーニングを実施しているアスリートの筋力・筋パワー評価や筋力バランスの評価。

④ 呼吸循環器系機能測定 *富山県総合体育センターのみ（定員4名）

【血中乳酸濃度、酸素摂取量、換気量、心拍数、運動強度】

対象等：陸上・中長距離やスキー・クロスカントリーといった

全身持久力が競技力に大きく影響する種目を対象に

ランニングマシンやトレーニング用自転車を利用して

負荷漸増（低い負荷から段階的に負荷を上げていく）運動を行ない、血中乳酸濃度測定と呼吸採集等を行なう。測定値から乳酸閾値（乳酸が急上昇を開始するポイント）や最大酸素摂取量を求め、選手個人に適した運動強度の設定や持久的能力を評価する。

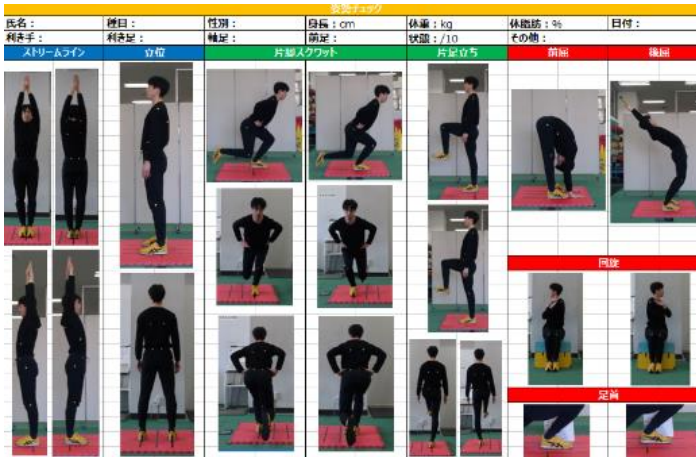


⑤ 姿勢評価等

【姿勢チェック】(静止画・動画)

映像撮影に先立ち、スポーツ動作におけるパフォーマンス、傷害等に関連する姿勢動作を評価。

抽出された課題に対して、日々のセルフコンディショニングに活用できるエクササイズを処方する。



姿勢チェック帳票例



エクササイズ帳票例

⑥ その他

競技団体の要望や課題に応じて、ウェイトの Max 測定や中央競技団体で行っている測定のプロトコルに則り測定を実施する。

要予約

測定は必ず予約が必要です。事前に各施設にお問い合わせください。

富山県総合体育センター TEL(076)429-5455

富山県西部体育センター TEL(0763)33-3412