

平成30年度 一般体力診断 開催要項

秋田県スポーツ科学センター

1 趣旨

競技力向上を目指すスポーツ選手や健康の維持増進を目的としたスポーツ愛好者など、スポーツに関わる県民を対象として、最新のスポーツ科学にもとづいた体力測定を行い、自身の現在の体力レベルを理解することにより、今後のスポーツ活動の参考としていただく事業です。

2 開催期日

平成30年5月から平成31年3月の期間における火曜日から金曜日の平日（休館日を除く）
※休館日：毎週月曜日（当該日が祝日に当たるときは、その翌日）、年末年始（12/29～翌年1/3）
※当センターにおける他事業との関係でお受けできない場合があります。

3 診断時間

午前9時から午後5時の間の3時間程度
※開始時間は代表者様とご相談して決定しますが、午後5時を超えるような診断はできません。

4 会場

秋田県スポーツ科学センター 4階測定室
秋田市八橋運動公園1-5

5 内容

どちらかのコースを選択し、受診していただきます。

- ①筋力向上コース（スポーツ選手向け）
 - ・心理的競技能力診断-DIPCA.3によるメンタルテストとその分析
 - ・形態測定-身長、体重、体脂肪
 - ・体力測定-20mスプリント走、握力、背筋力、全身反応時間、閉眼片足立ち、動的筋力（Biodex）、長座体前屈、脚伸展力、無酸素パワー測定（Konami パワーマックス）
 - ・スポーツビジョンテスト（静的視力、動体視力等の測定）
 - ・血圧測定（選択）
- ②健康体力づくりコース（スポーツ愛好者向け）
 - ・肺機能-肺機能測定装置
 - ・形態測定-身長、体重、体脂肪
 - ・体力測定-握力、全身反応時間、閉眼片足立ち、長座体前屈、脚伸展力、全身持久力測定（自転車エルゴメーターによる間接法）
 - ・血圧測定（選択）

6 参加できる人数

上限はありませんが、10名で約3時間かかりますので、人数が多い場合はお断りさせていただくことがあります。

7 申込手順

- ①診断実施希望日の3週間前までにお問い合わせください。
- ②実施日が決定次第、別紙「希望届出書兼同意書」（お一人ずつ）と「受診者名簿」（団体ごとに1枚）を提出してください。（実施日の2週間前まで提出）

8 参加料（測定室利用料、すべて1人あたりの料金）

- ・筋力向上コース：高校生以下 690円
一般 1,370円
 - ・健康体力づくりコース：高校生以下 320円
一般 630円
- 当日受付にてお支払いください。（団体の場合は全員分まとめてください）

9 その他

- ・運動しやすい服装と室内用シューズを準備してください。また必要に応じて、着替え、タオル、飲み物等を準備してください。
- ・診断中のけがや体調不良については、責任を負いかねます。
- ・当センター駐車場内での事故については、責任を負いかねます。
- ・ホームページ、報道取材などで写真等の撮影についてご協力頂く場合があります。
- ・高校生以下の団体は成人の引率者が同行してください。（必須）

10 申込、問合せ先

秋田県スポーツ科学センター スポーツ医科学班
担当 藤原 淳一

TEL 018-864-7911

FAX 018-823-0008

Mail Fujiwara-Junichi@akita.pref.ed.jp