

『スポ医科』を競技力向上に 活用しませんか？

自分の身体能力

日々のトレーニング効果

わかる

横浜市スポーツ医科学センター

アスリート測定

つかえる

選手の弱点克服

トレーニングのプランニング

「アスリート測定」は、当センターのスポーツ科学専門スタッフが指導者や選手の要望に応じて専門的な体力測定を行い、結果をフィードバックするサービスです。

ジュニア選手の成長段階に応じた体格・体力変化のチェックや、シニア選手のフィジカル面の定期的なモニタリングなど、日常の競技活動の中では得られないデータを活用することで、効果的なトレーニングにつなげることができます。

<概要>

【対象者】 競技力向上を目指すアスリート

【スケジュール】 測定内容や人数により対応できる日程が異なるため個別に調整のうえ実施します

測定の
相談

測定項目
の決定

スケジュール
調整

測定

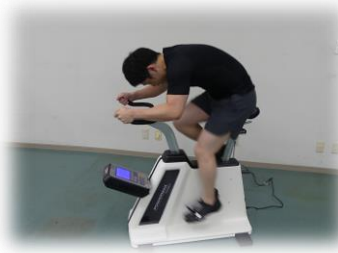
結果説明

※お申し込み、測定の詳細、費用等に関するお問い合わせは、下記の電話またはメールにてご連絡ください。

<測定項目の紹介>



呼吸ガス分析(全身持久力)



ウインゲートテスト(無酸素パワー)



膝関節伸展・屈曲筋力(脚筋力)

形態(身長・体重・身体各部の長さ・周径・皮脂厚)、筋形態(MRI)、体組成(インピーダンス法・DEXA法)、筋力(等速性筋力/上肢 下肢)、柔軟性、敏捷性(ステップング・反応時間/光または音)、瞬発力(脚伸展パワー・ジャンプテスト・最大無酸素パワー・ウインゲートテスト・MART)、全身持久力(最大酸素摂取量・血中乳酸濃度 ※ランニングまたはバイク)、動作フォーム撮影(前額面・矢状面)など

<過去にアスリート測定を行った競技種目>

サッカー／野球／陸上競技(短距離・中長距離・跳躍)／スキー(アルペン・クロスカントリー)／スケート(スピード・フィギュア)／器械体操／水泳／バレーボール／バスケットボール／空手／自転車競技(トラック・ロード)／モーター競技(バイク・四輪)／ボート／セーリング／カヌー(スプリント)／卓球／バドミントン／ハンドボール／テニス／ソフトボール／トライアスロン 他

※上記の競技種目すべてに関して十分なデータを有しているわけではありません。

【お問い合わせ／アクセス】

横浜市スポーツ医科学センター

〒222-0036 横浜市港北区小机町3302-5
(日産スタジアム内)

TEL:045-477-5050

MAIL:ysmc-sst@yspc.or.jp

Webサイト



<http://www.yspc-ysmc.jp/>

担当:健康科学課(スポーツ科学員)

営業時間:月～土9～21時、日・祝9～17時

休館日:1～3月第3.4火曜日、4～6月・9～12月第3火曜日

