



# YOKOHAMA スポーツ・レクリエーションフェスティバル2023



横浜市スポーツ医科学センター

10/9 (月・祝)

参加料：各500円 当日受付（先着順）

対 象：15歳以上（中学生不可）

お得なプログラムをこの機会に是非体験してみてください

## ショートプログラム

スポ医科オリジナルのプログラムを  
体験してみませんか？

①11:00～

ストレッチポール

②13:45～

カラダほぐし（姿勢改善）

③16:00～

カラダほぐし（運動機能向上） 各30分

## 体力測定

今の自分の体力を知る  
絶好のチャンスです！

身長・体重・体脂肪率

握力・レッグパワー

全身反応時間・長座体前屈

1回目 9:30～

2回目 12:00～

3回目 14:30～

- ・室内シューズ・動きやすい服装でお越しください。
- ・トレーニング室（個人利用）も通常運営しています。

※トレーニング室個人利用は別途利用料金が発生します。（1回1,000円）

## ショートプログラム 【定員15名 先着順】 30分プログラム

トレーニングルームや運動療法（MEC）で紹介している、ほぐしなどが体験できます。  
疲労回復、カラダのメンテナンスに是非体験してみたいと思います。

① 11:00～（受付10:30～） ② 13:45～（受付13:15～） ③ 16:00～（受付15:30～）

### ① ストレッチポール

肩甲骨周りや腰など背中全体を、ストレッチポールを使用してほぐします。

### ② カラダほぐし（姿勢改善）

猫背や反り腰、O脚など改善に効果があるほぐしをご紹介します。

### ③ カラダほぐし（運動機能向上）

膝・股関節・肩などの関節の動きを改善するほぐしをご紹介します。

## 体力測定 【定員10名 先着順】 所要時間約1時間

身長・体重・体脂肪率はもちろん、スポーツ医科学センターだから出来る測定（レッグパワーなど）で、今の自分の体力レベルを知るチャンスです。

1回目 9:30～（受付9:00～） 2回目 12:00～（受付11:30～） 3回目 14:30～（受付14:00～）

### 測定内容

- ・身長、体重、体脂肪率・・・形態測定
- ・握力、レッグパワー・・・筋力
- ・長座体前屈・・・柔軟性
- ・全身反応時間・・・敏捷性 ※ 最後に測定結果・評価表をお返しいたします。

## 共通事項

- ・室内シューズ、動きやすい服装でご参加ください。  
※ 更衣室はご利用いただけますが、ロッカーはご利用になれません。ご注意ください
- ・受付時間は各回開始時間30分前から、トレーニング室前でお受けいたします。
- ・参加料は現金のみとなります。（pasmO, Suica, おサイフ携帯等に対応できません）  
※ 施設内にATM等はありません。
- ・対象（15歳以上;中学生不可）の方以外の入室・同伴はできません。
- ・健康状態に不安がある方は、必ず医師に確認のうえご参加ください。

### お問い合わせ先

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 （指定管理者）横浜市スポーツ協会