

未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.5



第1回体力測定会開催！

開催日時 4月21日(土) 15:00~18:00

測定種目 1 健康チェック・形態測定



- ① 身長 ② 体重 ③ 座高 ④ 胸囲
- ⑤ 皮下脂肪厚 ⑥ 血圧 ⑦ 肺活量
- ⑧ インピーダンス

2 体力測定



- ① 最大酸素摂取量 ② 脚伸展パワー
- ③ 腕伸展パワー ④ 背筋力 ⑤ 全身反応時間
- ⑥ 上体起こし ⑦ 反復横跳び ⑧ 握力
- ⑨ 長座体前屈 ⑩ 垂直跳び
- ⑪ 閉眼片足立ち

この体力測定は、アスリートのみなさんが「自分の今の体力・能力を知る」ことを目的に実施しました。

初めての測定種目にとまどいもあったと思いますが全員が最大パフォーマンスを出そうと全力で取り組めたことが、すばらしかったと思います。

今回の結果を見て、弱いところ、苦手なところがわかったと思います。2回目の体力測定は来年の2月です。この1年間、育成プログラムや体育の学習、所属クラブ等で、練習を力いっぱい、がんばっていきましょう。

さあ、どれぐらい体力が高まるでしょうか。地道な努力こそ本当の力となります。



測定会の様子

