



体力測定パック 始めました!

“体力測定パック”ってなあに? 健康意識を持ってもらうために、気軽に体力測定をできるよう、色々な体力測定を取り揃えました。

まずは『いまを知ることが健康の第一歩!』

実際の年齢より若い? 老化してる? を測定できる“ヘルスパック”から
トレーニングは続けているけど、筋肉ついてるかな? を測定できる
“筋力・パワー測定パック”まで。

選べる体力測定でまずは『知っておこう! 自分のからだ』

自分の状況を知る

4種類の体力測定

1 ベーシックパック

名前の通りベーシックな体力測定。子供のころから同じ測定をしているので昔との比較がしやすく、現状を把握しやすいプログラムです。

対象:
全ての方

- ・握力
- ・長座体前屈
- ・上体起こし
- ・立ち幅跳び
- ・反復横跳び
- ・閉眼片足立ち



2 アドバンスパック

ベーシックパックに瞬発力などを測定できる項目が追加されています。スポーツをやっている人はこの能力を高めることが競技力を高めることにつながる可能性があります。

こんな人におススメ:
スポーツを行っている方

- ・ベーシックパック +
- ・全身反応時間
- ・タッピング
- ・垂直跳び

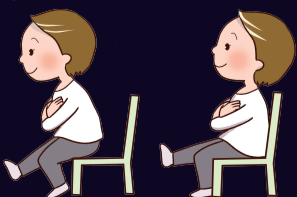


3 ヘルスチェックパック

身体の内部の情報と日常生活を送るのに必要な筋力があるかを測定できます。

こんな人におススメ
健康状態を把握したい方

- ・身体組成
- ・ヘモグロビン測定
- ・血圧測定
- ・血中酸素濃度測定
- ※ツーステップテスト
- ※立ち上がりテスト (※オプション)



■対象
全学生・全職員

■開催場所
・岡本トレーニングルーム (甲友会館 地下)

・フィットネスルーム (iCommons 2階)
※ヘルスチェックは、フィットネスルームのみの実施です。

■開催時間
各実施場所の開室時間に準じる

■予約
・岡本トレーニングルーム窓口
Tel:078-435-2864

・フィットネスルーム窓口
※当日測定も可能ですが、混み具合によってはお待ちいただく、もしくはお断りする可能性もございます。ご了承ください。

4 筋力・パワー測定パック

自分がマシンでどれくらいの重量をあげられるのかを知ることができます。

こんな人におススメ:
筋トレが好きな方

- ① チェストプレス
- ② レッグエクステンション
- ③ レッグカール
- ④ パワーマックス

①～④選択

