

運動能力測定大会

定員 **400名**

パフォーマンスインベントリー

あなたの「なぜ？」がわかります！
小学生から大学生までを徹底測定！

参加無料
チームでも個人でも参加できます

第2回

2011年

11.3 祝
開催

運動していない子
様々な競技選手の
運動能力を専門家が分析!!
改善点について保護者
指導者と共にレクチャーします!!



測定項目

※測定は短パンで参加してください。

①スプリントスピード

スポーツの基本となる「スタートダッシュ能力」を、光学システムで一歩ごとのスピードを調べることによって、より速く走るための改善ポイントを見つけます。



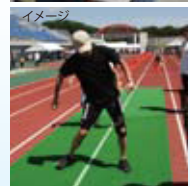
②ジャンプ力とバネ力

「高く跳ぶ能力」と「素早く跳ねるバネ力」を最新機器を用いて詳しく調べる。スポーツ能力を高めるためのトレーニング課題が明確になります。



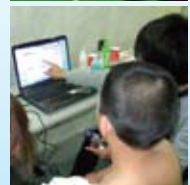
③敏捷性

素早いスタートから、鋭く止まり、すぐ方向を変えて移動するという敏捷性の能力を光電管を使って正確に測定します。



④身体組成

太腿と上腕の筋肉の太さと脂肪の厚みを超音波装置で調べて身体づくりの課題を明確にします。



【以下の種目は希望者のみ実施します】

⑤持久力チャレンジYOYOテスト

徐々にアップするランニングスピードに、10秒の休息を挟んで、どこまでついていけるかを計測。球技などの多くのスポーツで必要となる断続的な持久力・回復力を知ろう!

主催：相模原市体育協会グループ共同事業体・(株)ジャパンスポーツコミッション
後援：相模原市教育委員会、財団法人相模原市体育協会、神奈川新聞社、テレビ神奈川
協力：長谷川裕（龍谷大学スポーツサイエンスコース教授、日本トレーニング指導者協会理事）
協賛：大塚製薬（株） アキレス（株）
賞品協賛：アールコーヒー（株） サカタのタネ
会場：相模原麻溝公園競技場（屋内走路）※相模原市南区下溝4169番

◆お申し込みは、メールまたはFAXで以下をお送りください
第2回(11/3開催分) 各組50名×8組実施 先着順

※詳細は裏面に

団体の場合 学校名、部活動名、参加人数、代表者電話番号、希望組、e-mailまたはFAX番号
個人の場合 子供氏名、学年、保護者氏名（高校生以下のみ）、電話番号、希望組、e-mailまたはFAX番号

FAX : 042-777-0161

E-Mail : asamizo-stadium@dream.jp

◆お問い合わせ先 相模原麻溝公園競技場 電話 : 042-777-6088

参加賞

ポカリスエット500mlを
全員にプレゼント!

さらにアールコーヒーより
スープも!



裏面にてもっと
詳しくご案内します!

運動能力測定大会

◎当日のスケジュール

◆参加者の皆さんをグループ分けして測定とレクチャーを行います。
各組の30分前に受付へ集合して下さい。

※計測時は短パンでご参加ください。保護者の方のヒールでのご来場は
ご遠慮ください。

10:00	第1組 中学生以上測定 &レクチャー
10:30	第2組 小学生測定 &レクチャー
11:00	第3組 中学生以上測定 &レクチャー
11:30	第4組 小学生測定 &レクチャー
13:00	第5組 中学生以上測定 &レクチャー
13:30	第6組 小学生測定 &レクチャー
14:00	第7組 中学生以上測定 &レクチャー
14:30	第8組 小学生測定 &レクチャー
15:00	測定 大会終了

計測内容、説明時間により若干お待ちいただく場合もございます。

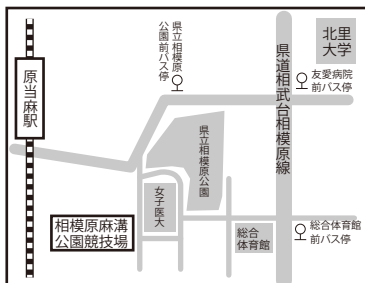
◆運営方法:

- ①記録用紙に氏名、年齢など必要事項を記入していただきます。
- ②スプリントスピードから開始し、記録用紙を持って移動し、各項目のデータを測定係に記入してもらいます。
- ③身体組成の測定時に、それまでの3つの測定値も参考にしながら、運動能力の特徴、長所と改善点、トレーニング方法などアドバイスします。
(一人5分程度)

- 持ち物:運動出来る服装(短パン)、靴、タオル、帽子、水筒(スポーツドリンク入りなど)
- ケガ等:実施中のケガの応急手当て、病院への連絡は対応するが、その後の治療に関わる負担については、施設にて加入している傷害保険の範囲の適用とします。チーム、団体所属の選手・指導者は各自スポーツ傷害保険期間を確認のうえ参加してください。個人参加の方も各自にてスポーツ傷害保険への加入をお勧めします。

ACCESS

相模原麻溝公園競技場へのアクセス



- JR相模線/原当麻駅から徒歩20分
- 小田急線/相模大野駅北口からバス大60系統3番「女子美術大学行」で約20分
「女子美術大学」下車 徒歩6分
- JR横浜線/相模原駅南口からバス相27系統「北里経由相武台駅前駅行」で約30分
「総合体育館前」下車徒歩10分
- JR横浜線/古淵駅からバス「女子美術大学行」で約15分「女子美術大学」下車 徒歩6分