

# 運動能力測定大会

定員  
**400名**

これまでの運動測定とは違います。  
現場で役立つスポーツ科学  
アナタのなぜ?がわかる。  
自分を知って自信をつけよう!!

対象者：  
小・中・高・  
大学生

**参加無料**  
チームでも個人でも参加できます

初登場

2012年  
**8.11**  
開催 土

専門家が皆さんの  
運動能力を  
その場で分析！  
改善点について  
レクチャーを行います！

測定項目

## ①スプリントスピード

走る時の左右差が明確、出だしが早い？ 加速がある？  
スポーツの基本となる「スタートダッシュ能力」を単なる  
タイムだけでなく一歩ごとを分析します。



## ②ジャンプ力とバネ力

様々なスポーツで必要となる「高く跳ぶ」「素早く跳ねる」  
左右のパワーの差異を最新機器を用いて詳しく調べる。

パフォーマンスを発揮するための  
トレーニング課題が明確になる



## ③敏捷性

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



## ④フィードバック

測定の結果をその場で分析し、  
親子にわかりやすくレクチャーします。  
家庭でどんなトレーニングを  
すればよいかわかります。

測定項目	測定結果	1	2	3	4	5
スプリント スタート SPRINT スタート スタート	4.01 sec	-1.99	4.00-4.19	4.20-4.39	4.40-4.59	4.60-
加速距離	7.45 m	-1.25	6.50-6.49	6.50-6.99	7.00-7.49	7.50-
最高速度	21.0 km/h	-1.93	20.0-20.9	21.0-21.9	22.0-22.9	23.0-
ばね力 Maximal Power	120.3 W	36.0-	139-135	138-125	128-115	-114
バネ力 Power	5.6 W	-2.95	1.00-1.01	1.02-1.09	1.04-1.19	1.20-
スナッチ Power	30.0 W	-2.98	28.0-28.9	29.0-29.9	30.0-30.9	31.0-
ジャンプ力 Maximal Power	57.0 W	-24.3	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	40.0-
バネ力 Power	25.5 W	-24.1	21.0-21.9	22.0-22.9	23.0-23.9	24.0-
スタート Power	275.0 W	99.0-	230-239	240-249	250-259	260-
加速力 Power	41.0 W	0.00-	1.99-1.99	1.99-1.99	1.99-1.99	-1.19
上肢二頭筋 筋力	2.58 sec	3.0-	3.9-3.5	3.6-3.8	3.7-3.4	-1.3
筋力の目安 RMC	30.0 mm	-2.9	29.0-29.9	30.0-30.9	31.0-31.9	32.0-
筋力 RMC	6.52 mm	7.0-	6.6-6.6	6.6-6.6	6.6-6.6	-3.9
筋力 RMC	48.6 mm	-25.9	30.0-35.9	36.0-41.9	42.0-49.9	50.0-
最大伸張力 200mm伸張	1000 N	-90	880-1480	1420-1680	1700-1800	1820-



主催：財団法人周南市体育協会、(株)ジャパンスポーツコミッション  
後援：周南市教育委員会、周南市スポーツ少年団本部、日本運動能力分析協会  
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)  
会場：麒麟ビレッジ周南総合スポーツセンター内多目的ホール

◆お申し込みは、E-MailまたはFAXで以下をお送りください。

申込み期限 **8/8(水)**  
各組50名×8組実施 先着順  
FAX:0834-28-8313

**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

◆お問い合わせ先 E-mail: taikyo@city.shunan.ig.jp  
財団法人周南市体育協会 TEL:0834-28-8311

裏面にもっと詳しくご案内します!