

# アスパークだより

No. 434 3月1日 発行  
田家 絵名

みなさま、こんにちはー！

3月に入り、少し春の陽気が感じられるようになりました。いかがお過ごしですか？

今回のアスパークだよりは、トレーニングルームで行っている初回者講習会【体力測定】をご紹介しますと思います。トレーニングを始めようかなと考えている方、トレーニングルーム内の小部屋で何をしているのかなと疑問に思われていた方、どうぞご覧くださいませ。



## 初回者講習会って…??

【トレーニング方法がわからない、マシンの使い方がわからないお客様におすすめです！】



### 1、スタート講習会（1時間程度）

内容：血圧・形態測定・6項目の体力測定（※次のページにて詳しく説明）

### 2、結果講習（1時間30分程度）

内容：①体力測定の結果説明  
②トレーニングメニューの提供、トレーニングの進め方 及び  
マシンの使用方法の説明

対象：中学生以上の方（中学生はトレーニング指導が出来る成人の付き添いが必要です）  
医師から運動を止められていない方

利用料：施設利用料のみ：一回券（大人 250 円、中学生・65 歳以上 100 円）、  
回数券、定期券もございます。



10時～19時（日・祝は16時）の00分をスタートとさせていただきます。

ご予約制となっております。

お電話・窓口にてご予約ください。









TEL : 025-381-1222



## スタート講習の体力測定って…？

問診票記入後、血圧測定・ストレッチ・形態測定をし、6種目の体力測定を行います！  
では、6種目どんなことをするのか、ご紹介していきます！！

<p>①長座体前屈</p>	<p>②閉眼片足立ち</p>	<p>③握力</p>
		
<p>柔軟性…関節を動かせる範囲の大小、または体の柔らかさのことを示します。</p>	<p>平衡性…身体をある姿勢に保つ能力であり、日常生活やスポーツの場において動きのバランス・美・能率・均整・安全等の点で重要な役割を果たしています。</p>	<p>筋力…あらゆる活動を行うために必要な運動エネルギーのことを示します。スポーツや日常生活活動において極めて重要な力です。</p>

<p>④全身反応時間</p>	<p>⑤垂直跳び</p>	<p>⑥最大酸素摂取量</p>
		
<p>敏捷性…身体をすばやく、思いどおりに動かす能力のことを示します。スポーツや日常生活活動を機敏に行うために重要な力です。</p>	<p>瞬発力…短時間（瞬発的）に強い力を発揮することを示します。高く飛んだり、早く動き回ったりする活発な運動に重要な力です。</p>	<p>心肺持久力…全身持久力（スタミナ）ともいいます。全身運動を継続して行う能力で、呼吸・循環器の能力も大きく関わっています。運動や日常生活活動の全ての基本となる力です。</p>



体力測定を行っていただくと、  
体力年齢や要因別体力評価等が  
載っている体力診断表を  
次回の結果講習の際にお渡し致します。

一度講習を受けられた方は、  
体力測定のみ承ることも可能です。

自分自身を見つめ直す、  
1つのきっかけとしていかがでしょうか？