

スポーツに
科学的な
アプローチを

パフォーマンス測定

無料

親身なサポート

指導者の課題を
丁寧にヒアリング

無料

目的に合った測定

競技に必要な動作を
測定 & 評価

無料

分かりやすい フィードバック

データの解釈
トレーニングの方法



測定の目的

- ・現状の把握
- ・データを数値化することで客観的に身体能力を評価する
- ・選手個々の力の発揮タイプ(力型・速度型)を判定する
- ・トレーニングの効果を確かめる
- ・トレーニング指針(短期、長期のトレーニング計画)の一助になる

群馬県令和6年度
医科学データを活用した
スポーツ分野における
トレーニング推進事業

測定内容について

動作評価

ムーブメント

(FMS:Functional Movement Screen)

以下の7種目の動作を行い、ケガのリスクや動作の効率性を確認する

- ・ディープスクワット
- ・ハードルステップ
- ・インラインランジ
- ・ショルダーモビリティリーチング
- ・アクティブストレートレッグレイズ
- ・トランクスタビリティプッシュアップ
- ・ロータリースタビリティ

ジャンプ力

スプリント(全力疾走)、ジャンプ、加速、減速、方向転換といった動作に必要な、高速で筋力を発揮する能力、すなわちパワーを評価する

- ・スクワットジャンプ
- ・カウンタームーブメントジャンプ
- ・リバウンドジャンプ RSI (反応筋力指数)

スピード

競技の特性に応じた、様々な距離の直線スプリント(全力疾走)能力の評価

- ・10、20、30、50m走など

敏捷性

アジリティ

方向転換能力のテスト

- ・プロアジリティテスト
180°の方向転換能力
- ・アローヘッドアジリティテスト
90°、45°の方向転換能力

筋力測定

ストレングス

最大筋力(1RM): 以下の3種目における最大挙上重量を測定

- ・ベンチプレス
- ・スクワット
- ・デッドリフト

1RM測定から、選手個々の力の発揮タイプを判定
フォースタイプ or ベロシティタイプ
(力型) (速度型)

持久力

エンデュランス

持久力テストとしての高強度運動反復能力を評価

- ・Yo-YoIRテストなど

技術

スキル

競技に特化したスキル測定

- ・内容に関しては要相談

主な測定機材

- ・WITTY ワイヤレスタイム計測デバイス
スピード、俊敏性の測定
- ・Enode 超小型加速度計VBTデバイス
ジャンプ、筋力の測定
- ・ラブソードピッチング
初速度・角度・方向・回転軸などを分析

その他

- ・計測頻度、回数は要相談
- ・人数・設備により測定できない項目もあります。
- ・持久力・技術に関しましては要相談とさせていただきます。

実施日

土曜日(時間要相談)

料金

無料

お問合せ先

027-226-2082

群馬県スポーツ振興課 競技力向上係

(受託事業者 群馬大学)

実施事業者
Mitsumata park

ミツマタパーク

群馬県前橋市三俣町1-17-9

