

自分を知ろう 体力測定

SBS NEWS

● 4月号 No.8 ●



血液検査で体調
が分ります



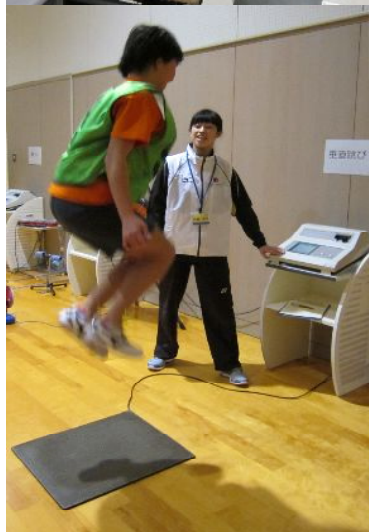
脚力を計測する機械は県内でも僅かです



肺活量検査で喘息
が分ることも



ミドルパーワー40秒
の計測はお勧めです



栄養学の講習



「ディップ」はキツイです

限界に挑戦するためドクター、看護師、スタッフなど大勢の皆さんが生徒を支えます。

● **スポーツ医科学センター**

4月5日ビックスワンにある「健康づくり・スポーツ医科学センター」で体力測定を行ってきました。巨大な競技場の中になんと整形外科やリハビリ科で治療も行っているのです。その医療スタッフの下で検査するとても贅沢な環境が新潟にもあることは、あまり知られていません。私達は、半年に1回の割合で検査していただいています。昨年は、ケガの原因、敗戦の原因、健康の問題など多くのことを学びました。昨年十月の前の測定から半年、今回は冬の練習の成果を確認することが目的です。僅か半年ですが、成長期の生徒達は驚きの変化をします。全員共通のデータは、身長が1cm伸び体重は3kg増加。柔軟性が落ちた。筋力以上に脂肪が付いたなどケガの心配とスピードの低下などコーチは青くなる一方、生徒達は「これから痩せるから」といったってのん気。明日から新学期、宿題の完成も・・・まだ。やりのん気でした。