

無料

清水ナショナルトレーニングセンター / J-STEP 体力チェックイベント



測定結果を元に J-STEP トレーナーがランポイントアドバイスを処方いたします！
2017/10/15 (SUN) 10:00 - 14:00

トレーナーによる
運動処方

上体
起こし

閉眼
片脚立ち

落下棒
反応測定

握力
測定

立ち上がり
テスト

体組成
測定

形態
測定

長座
体前屈



清水ナショナルトレーニングセンター 指定管理者：トレセングループ管理運営共同事業体
〒424-0105 静岡県静岡市清水区山切 1487-1 TEL: 054-371-9000 FAX: 054-367-7911 HP: <http://j-step.or.jp>

©2016 National Training Center Shimizu 本広告物上の全ての文章等の無断転用を禁止します。



J-STEP 体力チェックイベント

- 開催 平成 29 年 10 月 15 日 (日)
時間 10:00-14:00 (受付終了 13:30)
場所 清水ナショナルトレーニングセンター 1 階特設会場
対象 中学生以上ならどなたでも
料金 無料 (測定・アドバイス処方含む)
申込 不要、当日直接会場へお越しください
特典 参加された方に限りトレーニングジム利用登録無料



体力チェック 測定項目について

- ① 形態測定 - 身長・体重 等 -
- ② 体組成計測 - 体脂肪・筋肉量 -
- ③ 握力測定 - 筋力 (腕) -
- ④ 立ち上がりテスト - 筋力 (脚) -
- ⑤ 落下棒反応測定 - 俊敏性 -
- ⑥ 長座体前屈 - 柔軟性 -
- ⑦ 上体起こし - 筋持久力 -
- ⑧ 閉眼片脚立ち - 平衡感覚 -

上記 8 項目の測定を行った後、J-STEP トレーナーによるワンポイントアドバイスを処方いたします。

測定が難しい項目についてはパスすることも可能です。
お気軽にご参加ください。



予告なく落とされた棒を掴むのに要した時間から俊敏性をチェック。



手を使わず、片足で台から立ち上がるテスト。足腰の強度を計ります。

お問い合わせ

清水ナショナルトレーニングセンター J-STEP

- 郵便 〒424-01405
住所 静岡県静岡市清水区山切 1487-1
TEL 054-371-9000
FAX 054-367-7911
meil event@j-step.or.jp
HP <http://j-step.or.jp/>

