

# 自分の体力レベルを把握しよう 体力測定・トレーニング指導

@山口県スポーツ交流村

## 1. 専門機器を使って、運動能力を測定!

スプリントテスト



脚筋力バランス



ジャンプパワーテスト



間欠的持久走  
(YOYOテスト)



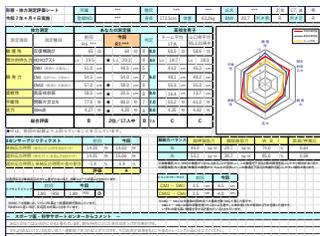
アジリティテスト



Inbody



## 2. 測定結果を確認!



- ・県独自の評価やグラフでわかりやすく解説
- ・自分の長所/短所を把握してトレーニングに活用しよう!

## 3. 測定後を基にトレーニング\*



- ・測定結果や競技性、発育発達に応じたトレーニング指導を行います
- \* 希望団体のみ

測定者 受付中!

日程

午前・午後・終日より選択

参加費

無料

対象

県内競技団体、高校部活動、実業団チーム、クラブチーム(地域移行クラブ含む)で競技力向上を目的とした団体

申込み

WEB申込  
(QRコード)



問合せ先

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
〒743-0011 光市光井2-19-2 (山口県スポーツ交流村内)  
TEL: 0833-74-1551 FAX: 0833-74-1552  
E-Mail: [sports@yamaguchi-ikagaku.jp](mailto:sports@yamaguchi-ikagaku.jp)  
事業HP: <https://yamaguchi-sports.jp/science/jr-athlete-support>

写真以外にも測定項目を用意しております。  
日程や測定内容でご質問ありましたらお気軽にご相談ください

詳しくはHPをご確認ください

