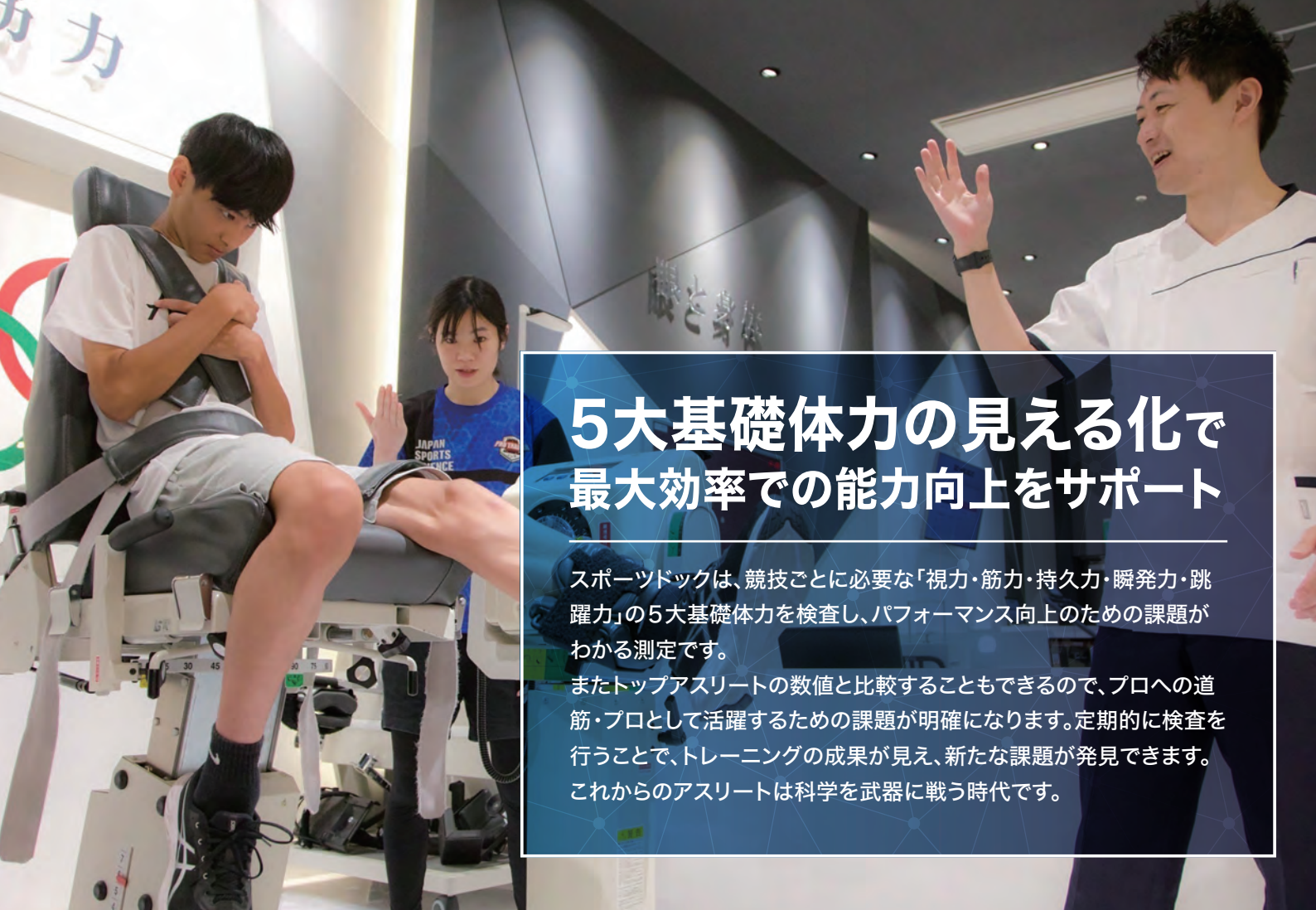


スポーツ科学センター
ARROWZ

アローズラボ マークイズ静岡×80SkipGroup



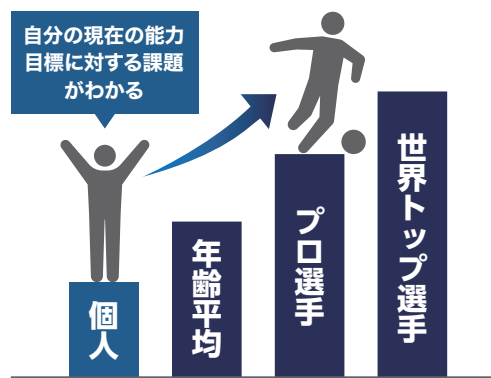
5大基礎体力の見える化で 最大効率での能力向上をサポート

スポーツドックは、競技ごとに必要な「視力・筋力・持久力・瞬発力・跳躍力」の5大基礎体力を検査し、パフォーマンス向上のための課題がわかる測定です。

またトップアスリートの数値と比較することもできるので、プロへの道筋・プロとして活躍するための課題が明確になります。定期的に検査を行うことで、トレーニングの成果が見え、新たな課題が発見できます。これからのアスリートは科学を武器に戦う時代です。

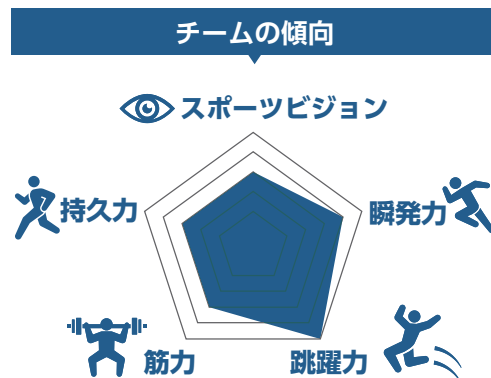
選手が受けるメリット

- ✓ トップアスリートと比較することができる
- ✓ 同年代、同スポーツ経験者と比較することができる
- ✓ 競技に必要な能力が数値でわかる
- ✓ スポーツ科学の知識を得られ、トレーニングに活かすことができる
- ✓ どんなトレーニングを行えば効果的か明確になる



チームが受けるメリット

- ✓ チームの特徴を数値で見える化できる
- ✓ 選手一人ひとりの特徴を客観的に評価できる
- ✓ データを基にトレーニングを構築・見直すことができる
- ✓ トレーニング成果の評価が行える
- ✓ ケガのリスクを予見し、メディカル面の強化につながる



競技ごとに重要な基礎体力を見える化

スポーツには様々な競技がありますが、競技によって重要な基礎体力は異なります。

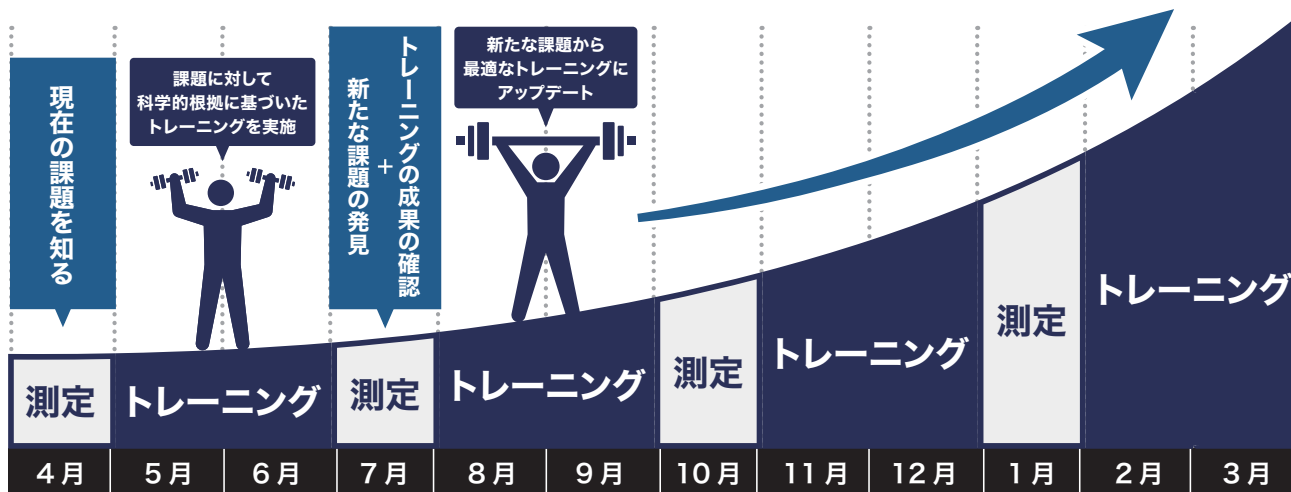
例えば、試合の中で絶えず状況が変化する球技スポーツでは認知判断の能力や、ダッシュを繰り返す能力が必要になります。また、陸上短距離のように速く走ることが求められる競技では、筋力だけでなく、跳躍力が関係することなどもわかっています。さらに、人により課題となっている体力は異なるため、競技で必要な体力を幅広く測定することで、競技力を向上させるための方法を探ることができます。

5大基礎体力の競技別重要度

	視力	筋力	持久力	瞬発力	跳躍力
野球	○	○		○	○
サッカー	○	○	○	○	○
ラグビー	○	○		○	○
バスケットボール	○	○		○	○
テニス	○	○	○	○	○
バレーボール	○	○		○	○
卓球	○			○	○
短距離走 / 跳躍種目		○		○	○
長距離走			○		
競泳		○	○		
ボート		○	○		
ウエイトリフティング		○			
フェンシング		○	○	○	○
柔道		○		○	○
剣道		○	○		

測定の必要性

スポーツ科学では測定を行い、強み・弱みを可視化するとともに弱みに対するトレーニングを3か月実施し再度測定することで、課題の克服ができたのか、新たな課題はないのかを見ることが重要になります。



スポーツドックで 競技能力が進化する。

競技特性・チーム・個人の課題に合わせた測定項目をご提案いたします。
団体割引などもございますので是非一度ご相談ください。



基礎体力を数値として見える化する、スポーツ版人間ドックです。
競技力の向上において重要である5つの基礎体力を測定します。スポーツを行う上で重要な基礎体力を
見える化することで、競技力向上のためのエビデンスに基づいたアドバイスを提供します。

01 視力/スポーツビジョン スポーツに必要な「見る」能力を測定

日常生活では脳に入る情報の8割を視覚が占めていると言われていますが、スポーツでは9割を占めます。一般的な視力検査で行っている静止視力以外にも実は多くの見る能力があります。アローラボの測定では、素早く動くものを見極める動体視力をはじめ、眼球運動・周辺視・瞬間視・眼と手の協応動作の測定を行います。

測定項目



動体視力
動いている対象物を認識する能力



眼球運動
動く対象物を追跡する能力



周辺視
1点を見ながら周囲を広く把握する能力



瞬間視
状況を瞬時に判断・認識する能力



眼と手の協応検査
目で見たものに対して素早く反応する能力

02 筋力/全身パワー パフォーマンスの要である筋力を部位ごとに細かく解析

肩関節や膝関節、足関節などの全身の筋力・パワーを測定できます。競技パフォーマンスを高める基準になるのはもちろん、怪我の治療やリハビリテーションなどのメディカル的な側面にも効果的です。例えば、膝関節の測定結果から、肉離れのリスクを算出し、復帰までのより万全な段階を示すことができます。

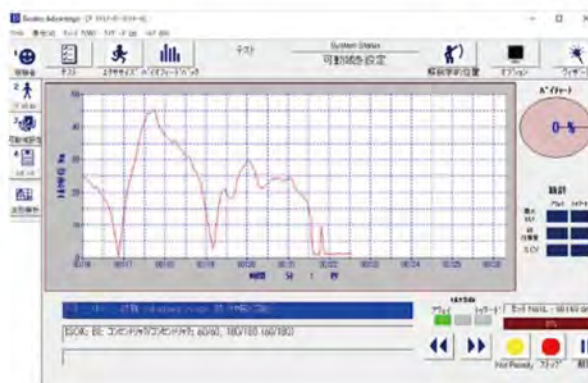


測定項目

膝屈伸最大展筋力
筋肉には主働筋、拮抗筋がありその筋力差を数値化することにより、筋的損傷を起こす可能性のあるリスク値を診断

膝屈伸最大パワー
競技特性などにより起こる左右差の評価や成長などに合わせて体重あたりの最大パワーを評価

H/Q比
大腿四頭筋の最大筋力とハムストリングの最大筋力の比率からハムストリングの肉離れになるリスクを診断



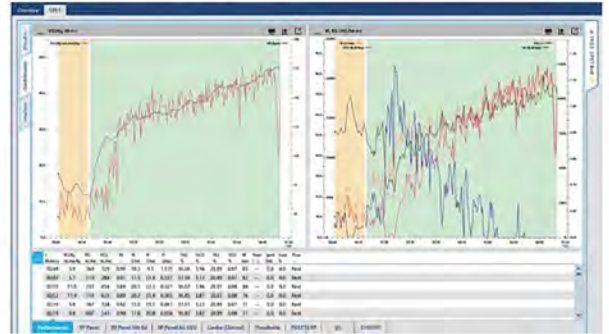
03 持久力/有酸素性能力 持久力を高めるために酸素摂取量を見える化

身体を長時間動かし続ける能力を全身持久力といいます。持久系パフォーマンスは、全身持久力の指標となる最大酸素摂取量と、身体に乳酸が蓄積され始め、疲れやすくなる速度を表す換気性作業閾値から決定します。スポーツドックではこれらを見える化し、全身持久力を高めるためのトレーニングを提案します。フルマラソンの予測タイムも算出可能です。



測定項目

- Vo2MAX/最大酸素摂取量**
体重1kgあたりに1分間に体内で利用できる酸素の最大量
- vVo2MAX/最大酸素摂取量到達速度**
最大酸素摂取量に到達した時のスピード
長距離走をする際のMAXスピード(km/h)
- vVT/換気性作業閾値**
有酸素運動から無酸素運動に変わるスピード
レースでの適正ペース(km/h)



04 瞬発力/間欠的スプリント ダッシュを繰り返す競技に必要な瞬発力を評価

サッカーやバスケットボールなどではダッシュを繰り返す能力が求められます。特に球技スポーツのトップアスリートは、この能力が優れています。ダッシュの最高速度とスピードの維持率を測定することで、瞬発力のスコアを算出すると同時に、スコアを高めるための課題やトレーニングの方法も分かります。

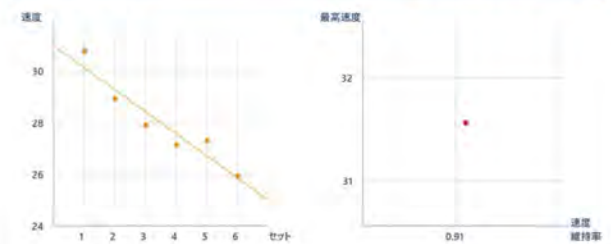


測定項目

- 最高速度**
スタートから5秒で一気に加速をする能力(km)
- 速度維持率**
5秒ダッシュ×5秒休憩を6セット行い速度を維持できる能力
- スプリントスコア**
最高速度と速度維持率の合計点を1000満点でのスコア



最高速度変化 最高速度/速度維持率



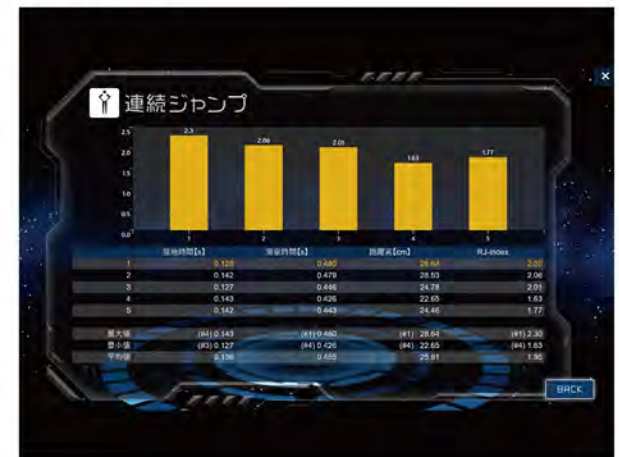
05 跳躍力/ジャンプ力 より高く、遠くに跳ぶ力を様々なジャンプ測定で分析

跳躍力はバレーボールのブロックやバスケットボールのシュートなど、スポーツのさまざまな場面で求められる能力です。スポーツドックでは、垂直跳びや連続ジャンプ、スクワットジャンプなどの跳躍測定を行い、脚にどの程度バネがあるか、脚のパワーがどれくらいうまく発揮できているかを評価し、見えてきた課題からトレーニング方法を提案します。



測定項目

- ステッピング**
短距離走で歩数に影響する脚の回転力を測定
- 立ち幅跳び**
短距離走で歩幅に影響する地面を踏むパワーを測定
- 連続ジャンプ**
短い時間で大きなパワーを出す力で切り返しに影響する脚のバネ力を測定
- 腕振り垂直跳び**
垂直飛びに比べ上半身の反動力で跳躍高を伸ばせるかを測定
- 垂直跳び**
スクワットジャンプに比べ股関節の曲げ伸ばしで跳躍高を伸ばせるかを測定
- スクワットジャンプ**
スクワットの姿勢からの跳躍でストップ動作に必要な下半身の筋力を測定

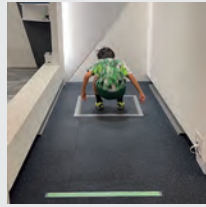


出張測定 プランのご案内

ジャンプ 6種類のジャンプからバネ力・筋力・上肢・下肢の連動性を測定



ステッピング
脚の回転力を測定
短距離走で歩数に影響
する能力



立ち幅跳び
地面を蹴るパワーを測定
短距離走で歩幅に影響
する能力



連続ジャンプ
足のバネ力を測定
切り返しに影響する
能力



腕振り垂直跳び
垂直飛びに比べ上半身の
反動力で跳躍高を伸ばせ
るかを測定



垂直跳び
スクワットジャンプに比べ
股関節の曲げ伸ばしで跳
躍高を伸ばせるかを測定



スクワットジャンプ
スクワットの姿勢からの
跳躍でストップ動作に必
要な下半身の筋力を測定

料金 (1名)	~10名	15名以上	20名以上
	3,300円(税込)/回	2,750円(税込)/回	2,200円(税込)/回
+出張費5,500円(税込)+別途交通費			

ビジョン 4種類のスポーツに必要な視力から競技に必要な能力を測定&トレーニング



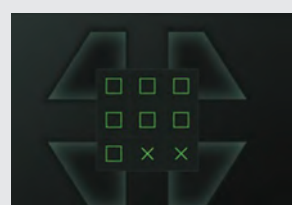
動体視力
動いている対象物を認識する能力



眼球運動
動く対象物を追跡する能力



周辺視
1点を見ながら周囲を広く見る能力

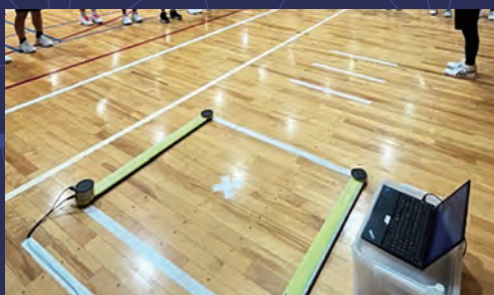


瞬間視
状況を瞬時に判断・認識する能力

料金	6,600円(税込)/月	※初回指導料金別途11,000円(税込)(コーチ単独へのレクチャーの場合は無し) ※個人アカウント作成の場合は月額880円/人数
----	--------------	---

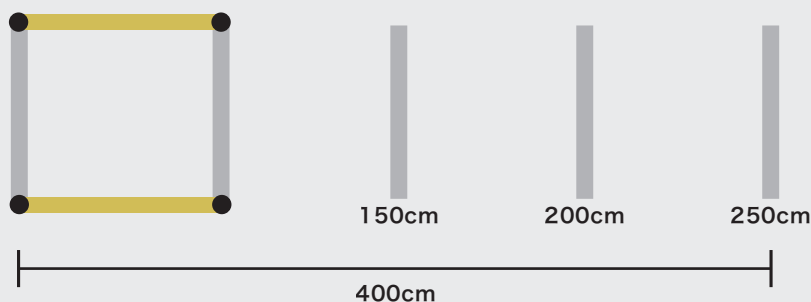
出張測定 配置図

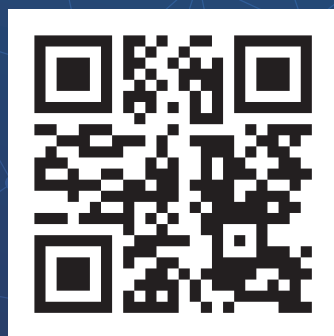
必要備品 テーブル、電源



PC

※屋内・屋外など測定場所により機器の設置位置、必要備品に変更がある場合がございます。





<https://arrowzlab-shizuoka.com/>