

## 18-19 シーズン\_ブラ行事

### ===第1弾 SV測定&InBody測定===

アスリートの方！ 健康チェックをしたい方！ まずは自分の体を測定しましょう！

開催日：18年11月11日 9:00~12:00

場所：滋賀県立スポーツ会館 (TEL:077-522-0301)

測定費：1660円 (下記3項目<A+B+C>測定)

※切：参加希望者は、10/12(金)迄に三浦まで連絡下さい (先着30名)

#### A. 専門体力測定

1. 形態測定 2. 最大筋力測定 3. 無酸素パワー測定



#### B. SV (スポーツビジョン) 測定

※スポーツでは『眼⇒脳⇒意思決定』と云う一連の動作が重要です。

スポーツに必要な視力(SV)を測定してみませんか？

##### 測定項目

測定項目	測定項目	測定項目
SVA(Static Visual Acuity)	静止視力	フォーカスの程度を数値化したもの
KVA(Kinetic Visual Acuity)	KVA 動体視力	直進してくるものを識別する能力
DVA(Dynamic Visual Acuity)	DVA 動体視力	左右に動くものを識別する能力
CS(Contrast Sensitivity)	コントラスト感度	明暗の微妙な違いを識別する能力
OMS(Ocular Motor Skills)	眼球運動	素早く動くものを眼で追う能力
DP(Depth Perception)	深視力	距離の感覚、特に前後関係の識別能力
VRT(Visual Reaction Time)	瞬間視	瞬間的にたくさんの情報をつかむ能力
E/H(Eye/Hand Coordination)	眼と手の協応動作	見たものに素早く反応する能力

#### C. InBody 測定

※体成分を測定し、トレーニング又は日頃の健康チェックに役立てよう！

##### 分析項目

1. 細胞内水分、細胞外水分、タンパク質、ミネラル
2. 体脂肪量、骨格筋量、筋肉量、除脂肪量
3. 体重、BMI、体脂肪率、ウエストヒップ比 (WHR)
4. 部位別筋肉量、部位別筋肉率
5. 部分別脂肪量・部分別細胞外水分量
6. 栄養評価
7. 身体バランス、身体強度
8. 健康評価
9. 適正体重、体重調節量、脂肪調節量、筋肉調節量
10. フィットネススコア
11. 研究項目 (Obesity Degree、BCM、BMC、BMR、AC、AMC)