

「第47回 JSCA 全国マスタースイミングフェスティバルにおける 健康チェックおよび体力測定」のご案内

マスタースイマーの皆さんは、日ごろから水泳を楽しむことで体型や体調を維持し、健康な毎日を送っていると思います。職場などでは健康診断があり、各スイミングクラブでも定期的に種々の健康チェックを行っていると思います。マスタース大会は競泳のタイムを競う大会ですが、これからのマスタース大会では健康チェックおよび体力測定を行うことも参加する目的の一つとしてみることもいいのではないかと考えます。健康チェック・体力測定を行い、現在の自分の体力がどれくらいなのか調べてみませんか？ また、この測定はこれから毎年行いますので、年次的に競泳のタイムだけでなく、ご自分の体力の推移を見ることもできます。

出場される選手であればどなたでも無料で参加できます。是非とも現状の把握と今後の管理にご活用ください。

一般社団法人日本スイミングクラブ協会
事業企画委員長 藤田 信好
健康スポーツ医科学委員長 小野寺 昇

実施時間 : 3月8日(土) 9:30~12:00 / 12:30~15:00
3月9日(日) 9:00~12:00 / 12:30~14:30

所要時間 : 1人あたり約30分

対象者 : 今大会に参加される選手の皆様

場所 : 2階 階段横

内容 : 体組成測定、腹囲計測、血圧・心拍、握力、肺機能検査、体前屈、
踏み台昇降テスト、立ち上がりテスト、垂直跳び、全身反応時間、
反復横跳び、2ステップテスト、など
測定終了後医師が結果説明を行います。

注意点 : 運動を伴う検診であるため、レース後の受診が望ましい
予約制で行います。8日の9:00より受け付けますので自分のレース時間を考え
十分に余裕をもってご参加ください。

担当医師 : 奥田 鉄人
(金沢星稜大学人間科学部教授・日本スイミングクラブ協会理事)