

## とちぎスポーツ医科学センター (TIS)

### 令和5年度 体力測定体験会

#### 開催要項

#### 1. 概要

TIS で実施している体力測定の一部を実際に体験し、トレーニング指導、栄養指導、心理指導など TIS のサポート内容について情報提供するとともに、これらの活動を通して、TIS の利用促進を図る。

#### 2. 主催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

#### 3. 実施内容について

- (1) ガイダンス・当日問診
- (2) 測定
  - ・身長・身体組成（形態）
  - ・長座体前屈（柔軟性）
  - ・握力（筋力）
  - ・ジャンプ（パワー）
  - ・ヘモグロビン推定値（メディカルチェック）
- (3) フィードバック（基準値）
- (4) TIS 利用案内（SNS フォロー）

#### 4. 対象

- (1) TIS での体力測定に興味がある方
- (2) TIS に興味関心のある方
- (3) 自分の体力レベルを知りたい方

#### 5. 開催日・時間

- (1) 2024年2月16日（金）16:00～19:00
- (2) 2024年2月26日（月）16:00～19:00

※時間内に受付をし、体験は30分程度

#### 6. 会場

・カンセキスタジアムとちぎ内 とちぎスポーツ医科学センター 測定室

## 7. 申込方法

- ・事前申込不要 ※当日とちぎスポーツ医科学センターにて受付
- ・3名以上の利用の場合は、前日までに、とちぎスポーツ医科学センターへ連絡  
(TEL：028-645-2080)

## 8. 費用

- ・測定等にかかる費用はT I Sにて負担いたします。

## 9. その他

- ・ご不明な点がございましたら、とちぎスポーツ医科学センターHP内「お問合せフォーム」よりご連絡ください。
- ・開催中の写真や映像をとちぎスポーツ医科学センターの広報活動（HP や SNS）に使用する場合がございます。