

## TIS測定項目一覧

TISでは「基本測定」のみもしくは「基本測定」+「無酸素性パワー測定」を一般パッケージとしております。  
測定項目は担当スタッフとご相談の上、決定いたします。ご不明点は測定スタッフまでお尋ねください！

基本測定 高校生以下1,650円 その他の者3,300円

分類	測定項目	所要時間 (分)	フィードバック内容	測定機器	測定の目的
1 2 メディカル チェック	血圧	3	最高血圧、最低血圧	血圧計 (オムロン)	アスリートチェック前のメディカルチェック項目として、最高血圧、最低血圧を把握
	ヘモグロビン推定値	3	血中ヘモグロビン量 (推定値)	アストリム (シスメックス)	貧血の簡易的なスクリーニング評価 血液中の酸素運搬能力の反映
3 4 5 形態	身長	1	身長	タニタ身長体重計	形態から見た特性評価
	周径圍	10	身体各部位における「太さ」	スタイク	形態から見た特性評価、 トレーニング後の形態変化の評価
	身体組成 (インボディー)	3	体重、 体脂肪率、除脂肪体重	In body770	脂肪量、除脂肪量などの体組成を把握
6 筋力	握力・背筋力	10	筋力	握力計、背筋力計	筋力の評価
7 8 9 無酸素性 パワー	スクワットジャンプ	20	跳躍高	マットスイッチ	垂直方向の跳躍力の評価
	カウンタームーブメントジャンプ				
	リバウンドジャンプ				
10 有酸素性 持久力	20mシャトルランテスト Yo-Yo テスト, 30-15IFT	20	走行の本数・距離	音源	一般的持久力, コンディション回復能力の評価
11 12 調整力	全身反応時間 (単純・選択)	5	反応時間	反応時間測定器	視覚・聴覚刺激に対する身体の反応時間を評価
	ステッピング	3	回数	マットスイッチ	素早く足を踏みかえる調整力評価
13 柔軟性	長座体前屈	5	距離	メジャー	傷害発生リスクのスクリーニングの一貫

無酸素性パワー測定 高校生以下250円 その他の者500円

分類	測定項目	所要時間 (分)	フィードバック内容	測定機器	測定の目的
1 2 3 4 無酸素性 パワー	メディシンボール投げ (前・後・サイド)	5	投距離	メジャー	上肢のパワー, 全身の連動パワーの評価
	垂直跳び	3	跳躍高	マットスイッチ	全身を使った下半身の垂直方向へのパワー発揮能力の評価
	立ち幅とび・立ち5段跳び	5	跳躍距離	メジャー	水平方向への跳躍能力の評価 移動に伴う乗り込み動作の評価
	最大無酸素パワーテスト	10	ピークパワー	風神雷神	下半身の最大ベダリングパワーの評価

筋力測定 高校生以下1,230円 その他の者2,470円

分類	測定項目	所要時間（分）	フィードバック内容	測定機器	測定の目的
1	筋力 無酸素性パワー	等速性筋力（膝屈曲・伸展）	ピークトルク	バイオデックス	膝の伸展屈曲筋力の評価、 大腿前面と後面の筋力比の把握
2		脚伸展パワー（多関節、下肢全体）	ピークパワー	DDシステム	下肢全体の爆発的パワー、左右差の評価

無酸素性持久力測定 高校生以下440円 その他の者880円

分類	測定項目	所要時間（分）	フィードバック内容	測定機器	測定の目的
1	無酸素性 持久力	ウイングートテスト	ピークパワー 平均パワー	風神雷神	ベダリングによる身体のエネルギーを出し切る能力の評価

有酸素性持久力測定 高校生以下1,890円 その他の者3,790円

分類	測定項目	所要時間（分）	フィードバック内容	測定機器	測定の目的
1	有酸素性持久力	乳酸カーブテスト（ランニング）	血中乳酸値 心拍数	トレッドミル、 ラクトプロ、 心拍計	競技を実施する上で重要となるランニングによる 全身持久力を評価し、トレーニングにつなげる 最大下および最大の持久力の評価
2		最大酸素摂取量（ランニング）	最大酸素摂取量 心拍数	呼気ガス、 トレッドミル、 心拍計	
3		乳酸カーブテスト（バイク）	血中乳酸値 心拍数	風神雷神、 ラクトプロ、 心拍計	競技を実施する上で重要となるバイクによる 全身持久力を評価し、トレーニングにつなげる 最大下および最大の持久力の評価
4		最大酸素摂取量（バイク）	最大酸素摂取量 心拍数	呼気ガス、 風神雷神、 心拍計	

筋硬度測定（カスタマイズ測定） 高校生以下430円 その他の者860円

※上記に該当しない項目として、競技特性に応じた内容を実施可能です。（詳細は担当スタッフまでご相談ください。）