

フィジカルチェック

第1回目の共通プログラムでは、フィジカルサポートを実施しました。

フィジカルチェックでは、身長・体重だけでなく、脚筋力、骨密度、筋肉量、最大酸素摂取量、柔軟性、姿勢分析、可動域測定など、さまざまな視点からの測定を行いました。

InBody による体成分の測定も行いました。「体水分」「タンパク質」「ミネラル」「体脂肪」を測定し、自身の体重に対して適切かどうかを評価してもらいます。

今回の測定は、あくまでも「現状把握」であり、アカデミー生が今後の競技等に生かすことができるように測定結果のフィードバックも行います。

