

「第48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まは、日ごろから水泳を楽しむことで体型や体調を維持し、健康的な毎日を送っておられることと思います。職場などでの健康診断に加え、各スイミングクラブでも定期的にさまざまな健康チェックを行っていることでしょう。

マスタース大会は競泳のタイムを競う場ではありますが、今後は健康チェックおよび体力測定を行うことも、参加目的の一つとして捉えていただければと考えております。ぜひこの機会に健康チェック・体力測定を受け、現在のご自身の体力がどの程度かを確認してみませんか。なお、この測定は今後毎年実施する予定ですので、競泳タイムだけでなく、年ごとの体力の推移も把握していただけます。

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。現状の把握と今後の健康管理に、ぜひご活用ください。

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 須藤 明治

実施時間 : 3月7日(土) 9:30~12:00 / 12:30~15:00

3月8日(日) 9:00~13:30

所要時間 : 1人あたり約20分

対象者 : 今大会に参加される選手の皆様

場所 : 1F 玄関ホール

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、垂直跳び、立ち上がりテスト、全身反応時間、3分間歩行反復横跳び、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 : ・運動を伴う測定であるため、レース後の参加が望ましい。
・予約制で実施します。7日9:00より受付を開始しますので、ご自身のレース時間を踏まえ、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)