



# DOSAスポーツ能力測定会 in 郡山

自分自身の運動能力を理解し、  
本当に自分に合ったスポーツを知る!!

## 4月18日(土)

【会場】郡山総合体育館(大体育館)

【参加資格】小学生 ~ 高校生

【参加費】100円/1人(保険料等)

【測定時間】約40分

### SPECIAL GUEST



鈴木 明子  
(プロフィギュアスケーター)  
※鈴木さんは午後の参加です。



秋本 真吾  
(プロスプリントコーチ/アスリートタレント)  
200mハードル アジア最高記録・日本最高記録保持者

※当日は、運動しやすい服装、体育館で滑らないシューズをご持参ください。

他スペシャルゲストもお楽しみに!

#### 当日スケジュール

【1組目】10:00~ 【2組目】10:40~ 【3組目】11:20~ 【4組目】13:00~ 【5組目】13:40~  
【6組目】14:20~ 【7組目】15:00~ 【8組目】15:40~ 【9組目】16:20~

#### ★お申し込み方法

3月18日(水)よりお申し込みの受付を開始致します。  
一般社団法人スポーツ能力発見協会のホームページよりお申込みください。

- 1 一般社団法人スポーツ能力発見協会ホームページ  
<http://www.dosa.or.jp>
- 2 右下の「郡山測定会お申込みはこちら」をクリック
- 3 お申込みフォームに必要項目をご入力の上、送信してください。

※お申し込み締め切り日:4月12日(日)  
※測定人数に制限がある為、受付は抽選となります。予めご了承ください。

#### ★お問合せメールアドレス

一般社団法人スポーツ能力発見協会 [info@dosa.or.jp](mailto:info@dosa.or.jp)

#### 会場アクセスマップ



所在地:郡山市豊田町3番10号  
●JR郡山駅から 駅前バスロータリー  
7番、さくら循環丸回り[総合体育館前]下車、徒歩1分  
8番、9番[一本松]下車、徒歩5分(⑧「下富田經由百合ヶ丘」行きは除く)  
●東北自動車道「郡山I.C.」から  
国道49号を南へ。「開成山」交差点をさくら通りへ左折。内環状線との交差点を右折

# スポーツパフォーマンス測定会



## ▼ スポーツとの出会いの現状

多くの子供達が、学校、近所のスポーツスクール、両親がやっていた、などの理由で様々なスポーツと出会い、夢中になり、技術を磨いていきます。しかし、近くにバスケットスクールやアイスホッケースクールがない場合、それらのスポーツに夢中になり、良い成績を残すといったことはないでしょう。

中国では、遺伝子検査などで自分に適したスポーツや自分の能力を知ることができ、韓国でも、子供の能力をいち早く発見することに力を入れています。そのためオリンピックでも多くのメダルを獲得することができるとも言われています。

## ▼ 記録会の目的

1 自分の身体能力を把握し、自分に合ったスポーツを理解する

2 運動能力の課題を見つけ、それを克服する

3 成長の記録とする

## スプリントスピード(10m)

## 測定種目

すべてのスポーツの基本となる「スタートダッシュ能力」を単にタイムだけではなく、光学式ストライド分析システムにより、一歩ごとのスピードやストライド特性を調べることによって、より速く走るための改善ポイントを見つけます。



## 敏捷性

多くのスポーツは、スタートダッシュや決められた距離を速く走る能力だけでなく、止まる能力や素早く方向を変換する能力=敏捷性によっても規定されます。そこで、今回はプロアジリティーテストを実施。2.5メートル走り、ラインタッチし素早く方向を変えて反対方向に5メートル走り、ラインタッチし、もう一度方向を変えて元のラインまで戻る、という方向転換走のタイムを計測。通常の10メートル走との比較から、敏捷性を判断します。



## ジャンプ力とバネ力

様々なスポーツで必要となる「高く跳ぶ能力」と「素早く跳ねるバネ力」「左右の足のパワー」とそのパワーを発揮させる「筋力」「スピード」を、三軸加速度計を活用した測定機器を用いて詳しく調べます。これによって目的に合ったスポーツ能力を高めるためのトレーニング課題が明確になります。



## 各項目の測定結果から自分に合ったスポーツを分析します。

(上記測定種目3種以外に、「体幹パワー」「上肢パワー」など計5種目の測定を予定しています。)

初速度 加速力 バネ力 俊敏性 上腕力 持久力 球感覚



(当日の測定種目は上記の一部となります)

お申し込み方法は表面をご覧ください