

自分の身体のコト、知るチャンス！！

参加費無料！

(主催) 群馬県スポーツ協会

体力測定体験会

実施内容

- ✓ INBODY (身体組成)
- ✓ ヘモグロビン測定値 (貧血検査)
- ✓ 長座体前屈 (柔軟性)
- ✓ 握力 (筋力)
- ✓ 垂直跳び (筋力、瞬発力)
- ✓ 筋力測定 (体幹のみ)

自分や学校では出来ない、測定が受けられます！

INBODYとは？

身長・体重はもちろん、体水分量・体脂肪・筋肉量など詳しい体成分が測れます。

筋力測定とは？

筋肉パワーや瞬発力を数値で表します。筋肉のバランスを確認することが、ケガ予防にもなります。

会場・実施日

ALSOKぐんま総合スポーツセンター 本館

8月～9月中 (日・月・祝除く)
13:00～17:00

※体験会は1～2時間程度の予定。
※実施日の詳細については申込フォームに記載しております。
※希望日の1週間前までにお申し込みください。

対象者

- ①運動部活動に所属している中・高校生
- ②体力測定に興味がある大学生・社会人

※定員人数:1団体20名程度 (要相談)

お申込みはこちらから (QRコードは申込フォームへ直接リンクします。)

QRコードまたは、県スポーツ協会HPからお願いします。

群馬県スポーツ協会



その他

- ★中・高校生については必ず代表者の方がお申し込みください。
- ★参加する際は飲料・タオル・体育館シューズを持参してください。

申込フォームに実施日を記載しておりますので第1～3希望まで入力してお申し込みください。調整させていただく可能性があります。
※希望日一週間前までにお申し込みください。

お問い合わせ

(公財) 群馬県スポーツ協会
TEL 027-234-5555
MAIL ikagaku@gunma-sports.or.jp