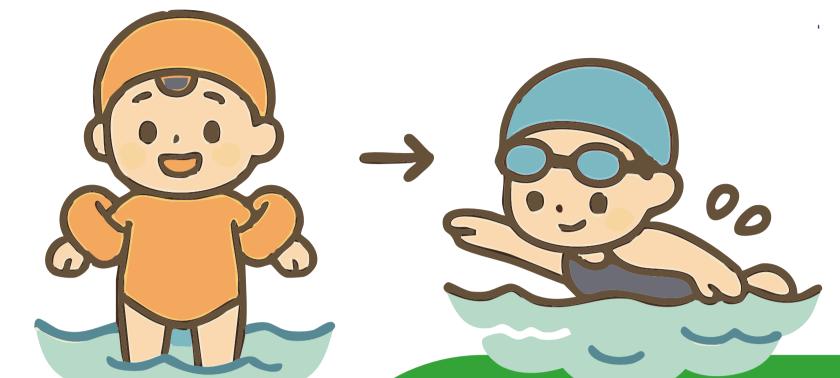


JAPAN SPORT

アスリートパスウェイ



出場選手どなたでも参加できます

しゅつじょうせんしゅ

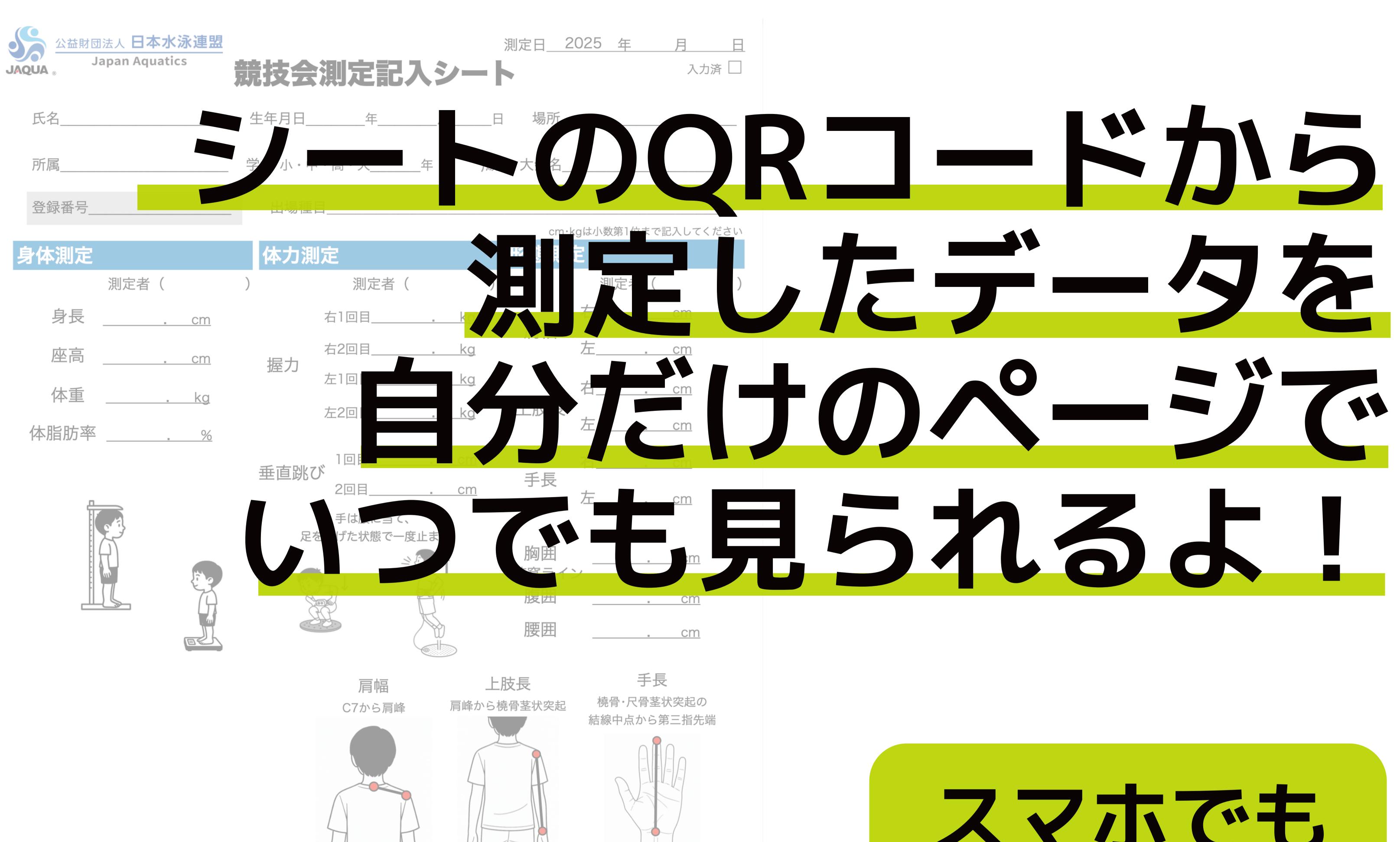
測定に参加して自分を知ろう!

- そくていかい 測定会データの平均値を ねんだいべつ
- マイページにアクセスして 自分の成長を確認・登録しよう
- 研究データに基づく せいちょう しんちょう よそくきょくせん 成長(身長)予測曲線をみてみよう

そくていこうもく 測定項目

ざこう たいしぼうりつ しんちょう たいじゅう すいちょくとび 身長・座高・体重・体脂肪率・垂直跳び あくりょくかたはば うでのながさ てのながさ しゅういけい 握力・肩幅・腕の長さ・手の長さ・周囲径

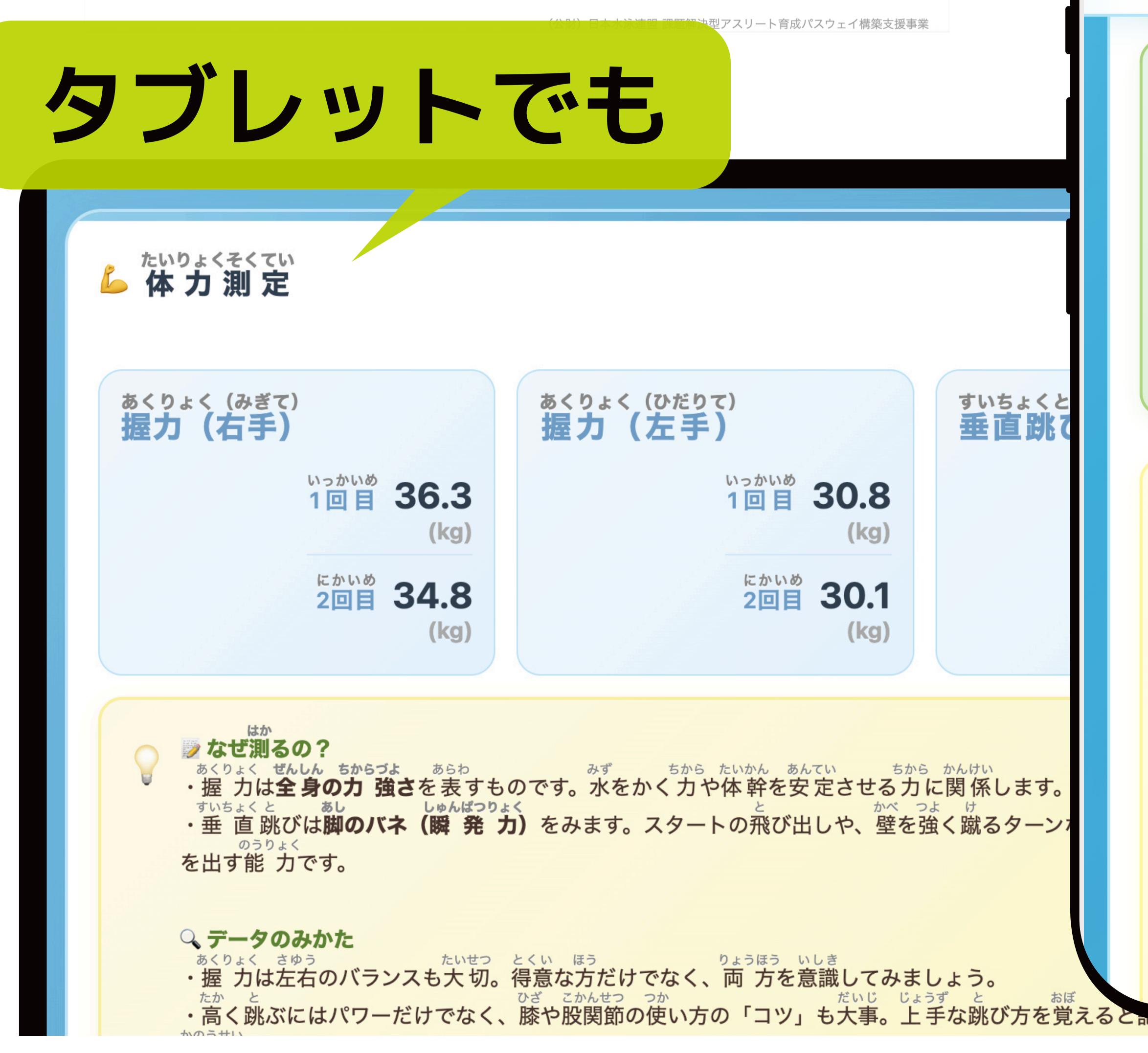
課題解決型アスリート育成パスウェイ構築支援事業 公益財団法人日本水泳連盟



データ確認と

継続チェックは

こちらから!



自分の成長を確認することで、

できるようになりますよ!

|| 測定データ確認

せいちょうよそく

✓ [Murayamaら 2023] のモデルによる予測

ジ なぜ測るの? ・身体の成 長を捉えるための基礎的な 項目です。特に、座高は身 長のピー

クを考えるうえで重要だとされてい ます。

○ データのみかた

・毎回できるだけ同じ条件(例: 朝 食 前)で測ると、小さな変化が分 かりやすくなります。

・このページの「■成長予測」は、 身長・座高・体重・年齢から成長 の波を推定するものです。



まくてい なぜ測定をするのでしょうか?



なぜ身体測定をする必要があるのでしょうか?

身体の成長はひとそれぞれ違います。例えば、身長が伸びる速度は人それぞれ違っていて、なかには大学生になっても伸び続ける人もいます。いまらぶん せいちょう とのタイミングにいるかを知ることは、将来どのくらい身体が大きくなる可能性があるかを知ることにつながります。また、成長の具合にあります。なるでは、「できせつ れんしゅう おこな 合わせて適切な練習を行うことができると怪我の予防にもつながります。

成長のタイミングについて

> りんたいそくてい ていきてき しら 身体測定は定期的に調べることが大事です。

にほんだいひょうせんしゅ まいとしかなら しんたいそくてい おこな 日本代表選手も、毎年必ず身体測定を行って、

ばが、よぼう 怪我の予防やパフォーマンスアップにつなげています。

みなさんも継続的に測定してみましょう。

※測定データの削除を希望される方は、 下記のメールアドレスまでご連絡ください。

jaqua.jsc.pathway@gmail.com



測定日時 1日目(11/15) 10:00~17:00 2日目(11/16) 10:00~16:00

アスリートパスウェイ測定会 開催場所について



測定場所は、1階メインプール横の選手招集室です。混雑した場合には、お待ち頂く場合があります。

スムーズに測定を行うため、薄着(半袖シャツ・半ズボン)でお越しください