

# 全身持久力測定相談

## (運動負荷テスト)

相談は、一般社団法人渋谷区医師会の協力のもと、  
医師をはじめ専門スタッフが対応します。

### こんな測定です

- 問診表、身体の形体計測（身長・体重・体脂肪率）、安静時血圧、安静時心電図などの検査を実施し、安静時の呼吸循環器機能に異常がないか等、運動負荷テストを実施できるかを確認します。
- エルゴメータやランニングマシンにより、個々にあった運動負荷テストを行い、運動中の心電図や血圧等を確認します。

### こんなことがわかります

- 運動中の心臓の動き、血圧や心拍数等の呼吸循環器系の状態
- 運動中の心拍数や血圧の数値情報により、安全かつ効果的に運動を実施できる運動強度や運動頻度
- 個人の最大運動能力の指標となる、最大酸素摂取量の推定値（**間接法**）や実測値（**直接法**）
- 個々の運動目的（減量・生活習慣病予防等）や最大運動能力レベルに応じたトレーニングプログラム
- 生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病等）の予防・改善のため最も効果の高い運動強度が判定できます。

↓ 測定には2種類あります ↓

## 間接法

こんな方におすすめ！

- これから運動を始めようと思っている。
- 自分の体力レベルを知りたい。
- 自分の体に合ったトレーニング方法を知りたい。
- 生活習慣病を予防・改善したい。

### 測定法

自転車エルゴメーターを使用して運動していただき、個人の最大運動能力の指標となる最大酸素摂取量の推定値を測定します。



## 直接法

こんな方におすすめ！

- 大会や競技会等における成績アップを望んでいる。
- 競技力アップに向けてトレーニングをしている。 etc・・・

### 測定法

自転車エルゴメーターまたはランニングマシンを使用します。個人の最大運動能力の指標となる最大酸素摂取量の実測値を測定します。また、最もトレーニング効果の高い運動強度持久力の指標となる嫌気性代謝閾値（AT）を呼気ガス分析により決定することもできます。



## 注意事項

- ※ 対象は15歳以上（中学生を除く。）になります。
- ※ 負荷のかかる測定のため、過去の既往歴や服薬がある場合、医師の診断書等が必要な場合があります。
- ※ 医師から運動を止められている方は測定を受けることができません。
- ※ 測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。
- ※ 新型コロナウイルス感染症対策のため、当日、健康体力相談室内にて、体温計測と直近5日間の体調確認をさせていただきます。 ※新型コロナウイルス感染状況によって変更になる場合があります。詳しくは裏面QRコードからHPをご確認ください。

<b>5/30(金)から予約受付再開!</b>	
<b>6月</b>	14日(土) 18日(水) 21日(土)
<b>7月</b>	5日(土) 9日(水) 12日(土) 16日(水) 26日(土) 30日(水)
<b>8月</b>	2日(土) 13日(水) 16日(土) 23日(土) 27日(水)
<b>9月</b>	6日(土) 10日(水) 20日(土) 24日(水)
間接法予約時間 水曜日 ①17:40 ②18:30 土曜日 ①14:00 ②14:50	

<b>4月</b>	10日(木) 15日(火) 22日(火)
<b>5月</b>	13日(火) 20日(火) 22日(木) 29日(木)
<b>6月</b>	12日(木) 17日(火) 24日(火) 26日(木)
<b>7月</b>	10日(木) 15日(火) 22日(火)
<b>8月</b>	7日(木) 19日(火) 21日(木)
<b>9月</b>	2日(火) 4日(木) 9日(火) 30日(火)
直接法予約時間 火・木曜日 ①17:30 ②18:45	

**時間** 火・水・木曜日 / 17:30~21:00  
 土曜日 / 14:00~17:30  
 ※測定には2時間程度かかります。

**料金** 2,470円 / 1回  
 ※栄養相談もご利用いただけます。  
 ※トレーニングルーム・プールの利用は別途料金がかかります。

**予約** **全日予約制** 「健康体力相談室の予約」とお申し出ください。  
**03-6380-4792** 受付時間 / 9:00~21:00 ※休館日以外  
 ※利用日の1ヶ月前から受付。ただし、受付開始日が休館日に当たる場合は、休館日後の開館日から予約を承ります。  
 ※当日まで予約は可能ですが、予約枠が埋まり次第、締め切りとなります。

予約の際は、必ず右のQRコードから東京体育館HPをご確認いただき、ご了承いただいた上でご予約ください。

**会場  
ご案内図**

- 当日は
- 運動着
  - 運動シューズ(室内用)
  - タオル
  - 飲み物
- などをお持ちください。

ティップネスカウンターにて券をお求めください。

ティップネス入口を入る。

健康体力相談室

※更衣室で着替えを済ませて下さい。

※トレーニングルーム内を通過って、奥にある扉が入口です。

