

整形外科的メディカルチェック・体力測定の実施について

2012 年度より、スポーツ健康学部では全新入生を対象とした「整形外科的メディカルチェック」と「新体力テスト(文部科学省)」を実施しています。整形外科的メディカルチェックとは「スポーツ外傷・傷害の原因となる身体的要因をチェックして、外傷・傷害に対する予防策を図ること」を指します。入学時点での身体状態を知ることによって今後の学部での学習やスポーツ活動の一助とすることを目的としています。また、このメディカルチェックおよび体力測定を通して学部での活動や施設内容、利用方法などを知る機会としてください。

1. 日時

4月6日(土) 9:30~16:30のうち90分間程度

* 集合時間はクラスによって異なるため、以下を参照してください。

クラス	A/Bクラス	C/Dクラス	E/Fクラス	G/Hクラス
集合時間	9:30	11:00	13:30	15:00

2. 場所及び内容

No	場所	内容
1	102 講義室(1 階)	概要説明、質問用紙記入
2	健康科学実習室(2 階 201)	各種計測 (1) 関節弛緩性 (2) タイトネス (3) 可動域 (4) アライメント
3	リハビリテーション実習室(2 階 202)	各種計測(ファンクショナルムーブメントスクリーン) (1) ディープスクワット (2) ハードルステップ (3) ショルダーモビリティ (4) インラインランジ (5) アクティブ SLR (6) プッシュアップ (7) ロータリースタビリティ
4	健康科学実習室入口横(2 階)	(1) 身体組成 (2) ファンクショナルリーチ (3) マルフアン症候群診断
5	フィットネススタジオ(2 階)	評価フィードバック
6	フィットネススタジオ(2 階)	スタジオ利用ガイダンス

3. 服装

メディカルチェックは半袖・ハーフパンツで行います。

4. 注意事項

- (1) 集合時には半袖・ハーフパンツに着替えて集合してください。
- (2) 待ち時間用の上着などは各自で調整してください。
- (3) 当日は経済学部棟で健康診断も行われています。以下及びガイダンス資料を参考にして健康診断も忘れずに受診してください。
- (4) メディカルチェック終了後、希望者はフィットネススタジオを利用できます。利用の際は室内履きが必要となるので利用希望者は室内履きを持参してください。

【健康診断受診時間帯の目安】

A~D クラス: 午後

E~H クラス: 午前