

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で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. メディカルチェック日時・集合場所

4月6日(火) 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	13:30	15:00	9:30	11:00
集合場所	健康科学実習室(2階201)			

2. メディカルチェック実施場所及び内容

No	場所	内容
1	健康科学実習室(2階201)	概要説明、質問用紙記入 各種計測 (1) 関節弛緩性 (2) タイトネス (2) 可動域 (4) アライメント
2	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) インラインランジ
3	205 教室(2階)	各種計測(ファンクショナルムーブメントスクリーン) (4) ショルダーモビリティ (5) アクティブ SLR (6) トランクスタビリティプッシュアップ (7) ロータリースタビリティ
4	フィットネススタジオ(2階)	評価フィードバック/機器の説明

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) 事前に2種類のアンケートにご協力いただき、メディカルチェック当日持参してください。

① Google form を使ったアンケート <https://onl.sc/mxZe2HE>

② 紙のアンケート(4月1日配布済)

(2) 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。

(3) 更衣室として以下の教室を利用してください。

男子:1階105講義室、女子:2階女子更衣室(更衣室内のロッカーは使用できません)

(4) 待ち時間用の上着などは各自で調整してください。

(5) 体力測定は別日に実施します。

