

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

全身持久力測定相談

全身持久力測定（運動負荷テスト）はこんなテストです

- 問診票の記入、身体の形態計測（身長・体重・体脂肪率）を行います。
- 安静時血圧や安静時心電図および肺機能検査を行い、安静時の呼吸循環器機能に異常がないかを確認します。
- 自転車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チェックします。

全身持久力測定を受けると、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。
- 減量トレーニング等における脂肪燃焼効率の最良ポイント（時間、負荷、頻度等）。
- 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**）。
- 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。
- 個々の運動目的や体力レベルに応じたトレーニング方針についてアドバイスをします。

測定には2種類あります

Aコース 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
- 自分の身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。



こんな方におすすめ!

Bコース 直接法

- 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している etc...

測定法

自転車エルゴメータ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と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。

料金

1,650円 / 回

※なお、相談後のトレーニングルーム・プールのご利用は別途料金（600円/2時間30分）がかかります。

対象

15歳以上（中学生を除く）

Aコース 間接法

年間 62日
水曜日 / 17～21時
土曜日 / 13～17時

測定
実施日

年間 40日
火・木曜日 /
17～21時

Bコース 直接法

4月	15(土)・26(水)
5月	6(土)・10(水)・13(土)・27(土)・31(水)
6月	3(土)・7(水)・10(土)・14(水)・21(水)・28(水)
7月	5(水)・8(土)・26(水)・29(土)
8月	2(水)・5(土)・9(水)・12(土)・19(土)・23(水)・26(土)・30(水)
9月	16(土)・20(水)・27(水)・30(土)
10月	4(水)・7(土)・11(水)・14(土)・18(水)
11月	1(水)・4(土)・8(水)・11(土)・18(土)・22(水)・25(土)
12月	6(水)・9(土)・13(水)・16(土)
1月	13(土)・17(水)・20(土)・24(水)・27(土)・31(水)
2月	3(土)・7(水)・10(土)・17(土)・24(土)・28(水)
3月	3(土)・7(水)・10(土)・14(水)・17(土)

4月	13(木)・27(木)
5月	9(火)・25(木)・30(火)
6月	1(木)・6(火)・8(木)・15(木)・22(木)
7月	4(火)・6(木)・25(火)・27(木)
8月	1(火)・3(木)・24(木)
9月	12(火)・26(火)・28(木)
10月	3(火)・5(木)・12(木)
11月	2(木)・9(木)・14(火)
12月	5(火)・12(火)・14(木)
1月	11(木)・16(火)・18(木)・25(木)
2月	1(木)・6(火)・8(木)
3月	1(木)・6(火)・8(木)・15(木)

申込
方法

全日予約制

団体：2ヶ月前 個人：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、休館日の翌日または翌々日から予約を承ります。

ご予約
☎

「健康体力相談の予約」とお申し出下さい

03-5474-2116

受付時間/9:00～21:00

※休館日の受付は行っておりません

【ご注意】

- ※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。
- ※現在、通院・治療中の方は、主治医からの「診療情報提供書」を測定当日にお持ちください。
- ※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。
- ※同じ日に筋力測定と全身持久力測定を受けることはできません。
- ※ご利用の際は、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。

当相談の詳細は
ホームページをご覧ください

http://www.tef.or.jp/tmg/consul_top.jsp

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。

TIPNESSカウンターにて
券をお求めください。

TIPNESS入口に入る。

健康体力相談室

