

健康・スポーツ教育研究センター フィットネスチェック



フィットネスチェック紹介

熊本保健科学大学 健康・スポーツ教育研究センターのフィットネスチェックは、最新の測定機器を用いて、日常生活動作を行うために必要な身体機能を測定・可視化します。得られた結果を用いて、その機能を維持・向上させるためのヒントを知ることができます。

熊保大夢基金へ寄付頂きますと（5口以上）、フィットネスチェック利用券（1回）を提供しています。

測定項目



【体組成測定】

体脂肪率や筋肉量など身体構成バランスを測定します。



【筋力測定】

握力や脚力などの筋力を測定します。



【柔軟性測定】

関節や筋肉の柔らかさを確認し、柔軟性を測定します。



【骨密度測定】

骨の健康状態を測定します。



【呼吸・循環機能測定】

心肺機能や持久力を評価し、全身の持続的な運動能力を測定します。



【全身反応時間測定】

光や音への反応速度を測定し、瞬発的な動作能力を測定します。

ご利用の流れ



【利用券取得】

熊保大夢基金に寄付後、利用券を受け取る。



【予約】

健康・スポーツ教育研究センターに電話またはメールで予約。



【受付】

当日、センター受付で本人確認・利用券提示。



【フィットネスチェック】

各種測定を実施（約60分）。



【フィードバック】

即時フィードバックをスタッフが分かりやすく説明。詳細は後日郵送。

実施場所・連絡先

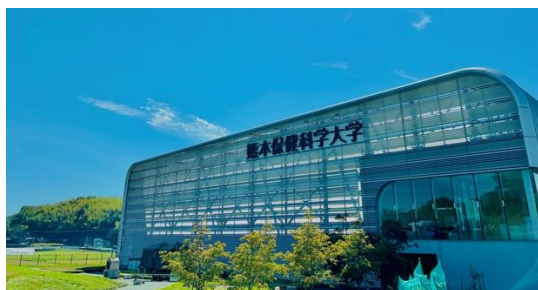
熊本保健科学大学 アリーナ

096-275-2151

rchss@kumamoto-hsu.ac.jp



健康・スポーツ教育研究センター アリージム年間パス



アリーナジム年間パス紹介

熊本保健科学大学健康・スポーツ教育研究センターはアリーナジムを運営しています。トレーニングジムへ通うことは、健康維持やストレス解消に加え、目標に向けた継続的な運動の習慣化、専門的なサポートの活用、そして社会的つながりの形成といった多面的な意義があります。熊保大夢基金へ寄付頂きますと（10口以上の場合）、アリーナジムの年間パスを提供しています。

保有機器



【トレッドミル】
持久性トレーニングに最適



【エルゴメーター】
持久性トレーニングに最適



【エプティカルトレーナー】
全身の持久性トレーニングに最適



【各種マシントレーニング】
全身の筋力トレーニングに最適



【各種ダンベル】
部位ごとのトレーニングに最適



【ケア】
ストレッチポールやヨガマット
完備。トレーニング後のケアに。

ご利用の流れ



【利用券取得】
熊保大夢基金に寄付後、年間パス
を受け取る。



【予約】
健康・スポーツ教育研究センターに
電話またはメールで予約。



【受付】
当日、センター受付で本人確認・
利用券提示。



【トレーニング】
各種トレーニングを実施。



【アドバイス】
資格を持ったスタッフが方法などを
分かりやすく説明。

実施場所・連絡先

熊本保健科学大学 アリーナ

096-275-2151

rchss@kumamoto-hsu.ac.jp

