

# 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。

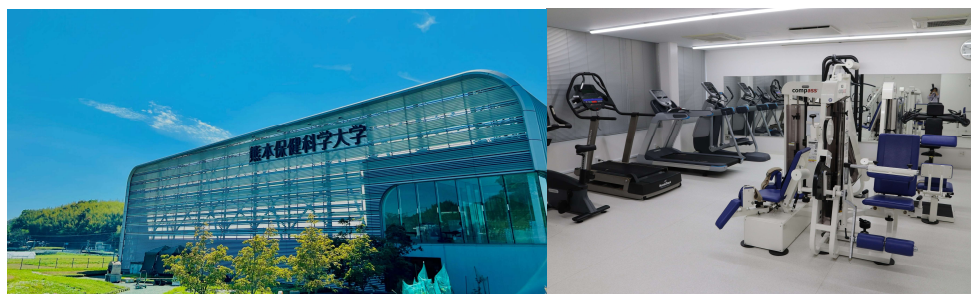
### 実施場所・連絡先

熊本保健科学大学 アリーナ  
096-275-2151



[rchss@kumamoto-hsu.ac.jp](mailto:rchss@kumamoto-hsu.ac.jp)

# 健康・スポーツ教育研究センター KMバイオリジクスアリーナジム年間パス



## KMバイオリジク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

### ご利用の流れ



【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。



【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](mailto:rchss@kumamoto-hsu.ac.jp)