

Sports Medicine & Science Laboratory SPOLABO

いくつになってもスポーツを続けたい、チャレンジしてみたい、というあなたへ
SPOLABO（スポラボ）でカラダづくりを学んでみませんか

検査測定プログラム （スポーツ版人間ドック）

スポーツに必要な体力や動作の分析を行うドックに加えて、ピッチングやスプリントなどに特化したドック、体力年齢を検査するドックなど、年齢やレベルに応じたメニューを選択できます。

アスリートドック

フィジカルドック（体力ドック）

ピッチングドック

スプリントドック / マラソンドック

ジュニアドック / キッズドック

ロコモドック

運動プログラム

パーソナルトレーニング

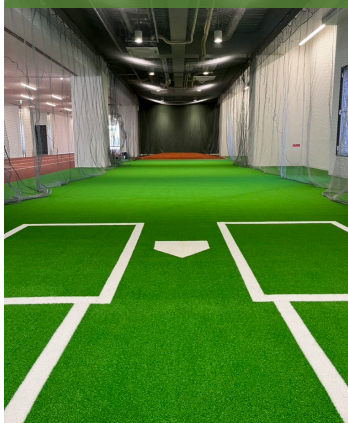
パフォーマンスの向上とケガの予防を目指して、スポーツ医科学の知識を有する専門スタッフが対応します。スポーツ初心者でも安全に行えるようにしっかりとサポートいたします。

各種スポーツ教室

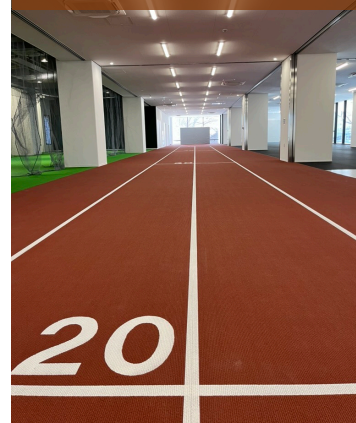
どなたでも気軽に参加できるスポーツ体験教室や健康づくり教室、スポーツ障害の予防検診など各種イベントを開催してまいります。

設 備

屋内ピッチングエリア



50m走行レーンエリア



筋力/持久性/反応性/動体視力などの測定エリア



ご利用の流れ

専用のWebシステムからご予約



各種ドックを選択し検査測定の実施



ご希望に応じてパーソナルトレーニングの実施



再度ドックを実施
（運動の効果をすることができます）

Sports Medicine & Science Laboratory

SPOLABO

月曜～金曜 10:00～18:00

土曜 9:00～17:00

（日曜祝日はイベント等を不定期に開催します）

〒963-8001 福島県郡山市大町二丁目1番16号

おおまちてらす2階 omachi-terrace.jp



公益財団法人 星総合病院

Menu

スポーツ版人間ドック

	内 容	スポーツレベル	年 齢	料 金 (税込)
総合的な運動能力を測定 アスリートドック	瞬発力、俊敏性、全身反応、筋力、持久性、食事指導など (約 110分)	中級者～上級者	18歳以上	23,100 円
全身の体力年齢を測定 フィジカルドック	歩行姿勢、動体視力、筋力、全身反応、食事指導など (約 110分)	初心者～初級者	18歳以上	23,100 円
投球動作に特化した解析 ピッチングドック	投球動作・球速・球質の解析、柔軟性、筋力など (約 45分)	初級者～上級者	7 歳以上 (小学生以上)	12,100 円
短距離走に特化した解析 スプリントドック	フォーム、加速区間タイム、無酸素パワー、筋力など (約 45分)	中級者～上級者	7 歳以上 (小学生以上)	12,100 円
長距離走に特化した解析 マラソンドック	持久力、筋力、筋量など (約 45分)	中級者～上級者	7 歳以上 (小学生以上)	12,100 円
アスリートドックのジュニア版 ジュニアアスリートドック	瞬発力、俊敏性、全身反応、筋力、柔軟性など (約 110分)	初級者～上級者	18歳未満 (高校生以下)	19,800 円
フィジカルドックの簡易版 ロコモドック	歩行姿勢、筋力、柔軟性など (約 45分)	初心者～初級者	18歳以上	11,000 円
就学前/就学後の運動能力を測定 キッズドック	走・投・跳の3要素測定、握力、柔軟性、バランスなど (約 45分)	初心者～上級者	3 歳～12歳 (小学生以下)	9,900 円

体験メニュー

	内 容	対象年齢	料 金 (税込)
フィジカルドック体験版 おためしドック	筋力、歩行姿勢など (約 45分)	18歳以上	2名で 8,800 円
キッズドック体験版 かけっこドック	走る姿勢、タイムなど (約 45分)	3 歳～12歳 (小学生以下)	2名で 8,800 円 (4名まで同じ料金でご利用可)

オプション検査

	料 金 (税込)
腸内細菌のバランスを検査 腸内フローラ検査	19,800 円
体重支持指数を正確に検査 おひざの筋力測定	3,300 円

エリア貸切

	料 金 (税込)	オプション
人工芝エリア (ピッチングマウンド)	1 時間 11,000 円	+ ラブソード利用 1 時間 11,000円
タータンエリア (50m陸上レーン)	1 時間 11,000 円	+ 光電管利用 1 時間 3,300円

パーソナルトレーニング (1回 50分)

	18歳以上	18歳未満 (高校生以下)
1 回のみのご利用	8,800 円	6,600 円
月 4 回までご利用	30,800 円	22,000 円
月 8 回までご利用	61,600 円	—

すべて税込価格

Sports Medicine & Science Laboratory

SPOLABO

アスリートドック

それぞれが目指す

理想的なパフォーマンスへ

自分の特徴を知り
ケガの予防と競技力アップ

筋力

アスリートに対応した最大筋力の測定のサポートや精密機器を使用した下肢筋力の測定（左右差・膝前面筋や後面筋の比率など）を行います。



俊敏力

ご自身の身体能力がより競技パフォーマンスに直結するように、視覚や聴覚を使用し、測定合図から素早く身体を動かし全身の反応速度を測定します。

スプリント力

光電管による正確なタイム測定や国立競技場と同様のピッチを使用して30m,50mの加速局面のスプリント能力の測定を行います。



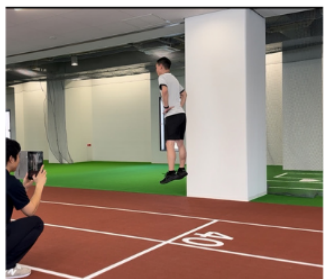
持久力

無酸素パワーによる持久力(短距離走や中距離走など)、間欠的持久力(サッカー・バスケットなど)、最大酸素摂取量(マラソンや水泳など)の3つの測定法からご自身の競技に合った持久力を測定します。



瞬発力

スプリントや各競技動作のパフォーマンスと関連がある垂直跳びや連続ジャンプなどによる跳躍高や足部の接地時間を測定します。



栄養指導

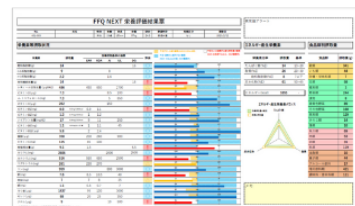
管理栄養士によるアスリートに必要なバランスの良い食事摂取状況の確認や、パフォーマンスアップに向けた試合前の食事指導なども行います。



アスリートドック (所要時間：約2時間)

23,100 円(税込)

受付時間：月曜日～金曜日 10:00～16:00
土曜日 9:00～15:00



フィジカルドック（体力ドック）

ここまでわかる！ 体力年齢



こんなお悩み ありませんか？

- ✓ 予防のために何から運動すればいいかわからない
- ✓ 関節痛や姿勢改善に向けた運動を始めたい
- ✓ 独自の運動方法では少し心配
- ✓ 術後や通院中のためどの程度運動していいかわからない
- ✓ 安心して運動に取り組んでいきたい

即日
測定結果
がわかる

栄養面
もサポート

▶
自主トレ動画
無料提供

体を動かすために必要な**筋肉のパワーやボリューム、全身の持久性や反応時間、歩く姿勢、動体視力**といったそれぞれの項目の体力年齢を算出します。
また食事の内容から栄養の状態を分析し、**栄養面でのサポート**を行います。得られた結果から体力に応じたトレーニングメニューなどをご提案いたします。

体力面と栄養面を一体的にサポート
いたします！

フィジカルドック（所要時間：約2時間）

23,100 円(税込)



理学療法士×管理栄養士

