

<活動状況>

令和6年5月18日にカーリング部門の体力測定を、6月8日にアルペン部門の体力測定を実施しました。

カーリング部門では、主に実験室内でスポーツ選手に求められる基本的な体力要素である、身体組成、最大酸素摂取量、40秒間全カペダリング（上肢、下肢）、最大無酸素パワーテストの測定を行いました。

アルペン部門では、現在全日本スキー連盟が実施している体力測定であるアイアンマンテストを実施しました。

今回の測定では、体力の現状確認を主な目的としており、この後各自でトレーニングを行ってもらい9月～10月に2回目の測定を実施します。

体力を向上させ、日々の技術練習の効率を上げ、自身の目標の成績を残せるよう頑張りたいと思います。

