

20歳以上の町民の皆さんならどなたでも

体力測定・ストレッチ講習会 に参加しませんか

生涯学習課社会体育係 ☎028 (677) 5155
健康福祉課健康係 ☎028 (677) 6042

あなたの体力年齢は20V10V5か？
知ると健康V10V5。
体力UPに役立ちますか？



体力測定項目

【全年齢共通】

- ①握力……握力計で左右の手の握力を測ります。
- ②上体起こし……あおむけの姿勢から上体を起こす運動を30秒間に何回できるか測ります。
- ③長座体前屈……背すじを伸ばして床に座った姿勢から前屈し距離を測ります。

【20歳～64歳の人】

- ④反復横とび……左右移動(サイドステップ)を20秒間に何回できるか測ります。
- ⑤20mシャトルラン……20mの直線間を往復走り回数を測ります。
- ⑥立ち幅とび……立った姿勢から可能な限り遠く前方に飛び、距離を測ります。

【65歳以上の人】

- ④開眼片足立ち……片足立ちをできる時間を計ります。
- ⑤10m障害物歩行……10m間にある障害物をまたぎ越して歩き、かかった時間を計ります。
- ⑥6分間歩行……6分間で歩いた距離を測ります。

測定結果は、後日郵送します。また、当日会場に全国平均の表を掲示しますので、その場で比較することができます。

ストレッチを体験してみませんか？簡単にはじめられる体操です！

ストレッチ講習会

運動は健康に良いと分かっているにもかかわらず、時間がなかったり一人ではなかなか始められない人もいますよね。そのような人のために、講師の神山先生が、誰でも簡単にできるストレッチや体力アップのための筋肉トレーニングを教えてくださいます。

ストレッチには、ケガの予防、疲労回復の手助け、関節可動域の拡大、精神的リラックスを生むなどの効果があり、筋肉トレーニングは、筋力を強化することで、体力や運動能力の維持・向上につながります。

運動に時間をとらなくても、簡単にできる運動が見つかるはず。ぜひ体験してみてください！

健康チェックコーナーでは、
血管年齢測定器や体組成計で健康チェックができます。

健康チェックコーナー

ここでは、血管年齢測定器と体組成計で、自分の健康をチェックすることができます。

体組成計では、体重や体脂肪率のほか、健康管理の指標となる内臓脂肪・基礎代謝・筋肉量・骨量・体内年齢などが測定できます。

また、体脂肪率と筋肉量による体型判定もできます。

この機会に健康をチェックしてみたいかどうか？



- 日時 9月6日(日)
8:00～12:00
- 会場 町第2体育館
- 申込 8月21日(金)まで
社会体育係または、
健康係に申し込みください。

日程	
8:00	受付
8:15～9:15	ストレッチ講習会 (講師 神山裕子先生)
9:30～12:00	体力測定、健康チェック

体力測定で、あなたの体力年齢を測ってみませんか？

運動や体力の増進が、生活習慣病予防や介護予防に大変重要であることは広く知られています。老若を問わず自分自身の体力を知ることが、健康づくりにとって大切です。

体力測定では、年代に合わせて、左ページの6項目を測定し、自分の体力・運動能力が年齢と比べてどれくらいなのか全国平均と比較して知ることができます。

普段運動をしていない人も、自分の体力を知り、体力に合わせたストレッチやウォーキング、筋力トレーニングなどの運動を始めてみましょう。また、スポーツを楽しみ、運動を定期的に行っている人にとっては、自分の運動能力がどのくらいか知ることに関心が高いのではないのでしょうか。

体力測定がはじめての人でも、測定項目ごとに指導員がついてわかりやすく説明しますので安心です。ご家族ご友人をお誘いのうえ、ぜひこの機会にご参加ください。