第10回 上井草スポーツセンター
シルバー体力測定会

これから運動を始める方は…
今現在のご自分の体力を知ることで、今後のトレーニングに生かしてみましょう！

運動習慣がある方は…
日頃のトレーニングの効果（どのくらい体力が向上したか）をご自分で評価してみませんか？

どんなテストをするの？
●歩行能力 ●手(腕)・脚の筋力 ●柔軟性 ●バランス能力 等の日頃の生活動作を測定します！

①②通常歩行速度／最大歩行速度

5mの通常歩行でかかる時間
5mの出来るだけ速い歩行でかかる時間

③握　力

左右の握力（腕の筋力）

④30秒椅子立ち上がり

椅子に座った状態から立ち上がる動作30秒間の回数

⑤長座位体前屈

長座位で行う体前屈（柔軟性）

⑥ファンクショナルリーチ
（手のばしテスト）

直立姿勢から、バランスを崩さずにどれくらい腕を前に伸ばせるか

⑦Timed Up & Go
タイム・アップ・ゴー

3mの立ち上がって座るまでの歩行時間

開催日　平成29年11月18日（土）【1部】10:00～12:00 【2部】13:30～15:30

場所　上井草スポーツセンター　１階　小体育室	
持ち物　運動できる服装、室内用の運動靴、タオル、飲み物	
定員　各２０名	参加費　無料
対象　６５歳以上（６５歳未満の方もご参加できますが、評価基準が６５歳以上のものとなります）	
申込方法　総合受付にて直接受付、または電話受付　【TEL】03-3390-5707 10/21（土）までは区内優先期間 10/22（日）以降は区外の方もお申込みいただけます	

※事前申込みが必要です。遅れての途中参加はできませんので早めにお越しください。

TAC・FC東京・MELTEC共同事業体