

第14回 上井草スポーツセンター

# シニア体力測定会

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、今後のトレーニングに活かしてみましょ！

運動習慣がある方は…

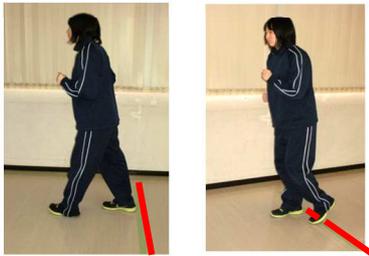
日頃のトレーニングの効果(どのくらい体力が向上したか)をご自分で評価してみませんか？



## 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



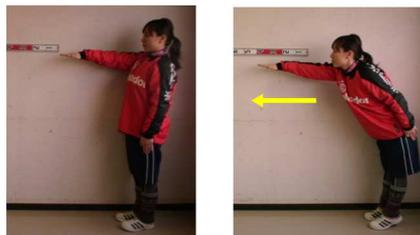
椅子に座った状態から立ち上がる  
動作30秒間の回数

⑤長座位体前屈



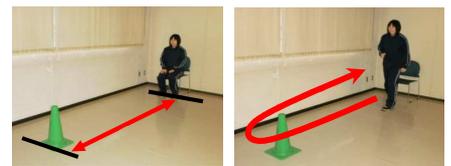
長座位で行う体前屈(柔軟性)

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 令和元年12月8日(日) 【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24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)

※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。

申込方法 11/1(金)より総合受付にて受付、または電話受付 【TEL】03-3390-5707

11/7(木)までは区内優先期間 11/8(金)以降は区外の方もお申込みいただけます