

自分の体力年齢は何歳?!

5月23日、さんぶの森中央体育館で自分の体力、運動能力を知り、今後の健康増進に役立ててもらおうと体力テストを実施しました。

参加者36人、年齢別に体力測定を行い、体力年齢判定基準表から自分の体力年齢を判定しました。



▲どこまで跳べるか「立ち幅とび」



▲もうちょっと前へ「長座体前屈」



▲ふらつかないように「開眼片足立ち」



▲軽快に歩きます「10m 障害物歩行」



▲らくらく運動講座

テスト項目

- ・20歳～64歳 握力／上体起こし／長座体前屈／反復横とび／立ち幅とび／20mシャトルラン
- ・65歳～79歳 握力／上体起こし／長座体前屈／開眼片足立ち／10m障害物歩行／6分間歩行

らくらく運動講座

昨年引き続き坂本講師による講座では、『がんばらない運動で体調改善』をテーマに、頑張ることなく日常生活の中で出来る体調改善の運動を紹介。参加者は、体力テストの前に自分の身体の状態をとりもどす運動を行いました。