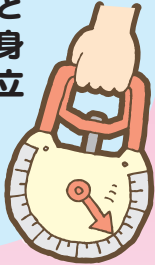


当日の体力測定内容と効果

6種目+
ステップ体験コーナー

[握力 (上肢筋力)]

全身の筋力の状況と
比例しており、全身
の体力の把握に役立
ちます。



[長座体前屈 (柔軟性)]

体の柔らかさ・しな
やかさを示し、転倒や
ケガをしにくい体の
柔軟性を表します。



[開眼片足立ち (バランス)]

体のバランス能力が
わかり、転びにくさ
やふらつきの少なさ
に結びつきます。



[6分間歩行 (持久力)]

足腰の筋力の強さや全身
の持久力がわかり、長距
離の移動や安定した歩行、
ゆとりのある生活動作が
行いやすくなります。



[10m障害物歩行

(調整力)]

歩行や生活動作の調整
力がわかり、余裕のある
歩き方や、身のこなしの
応用性・安定性が
わかります。



その他

[ラダーを使った
ステップ体験
コーナー]

[上体越し (体幹筋力)]

腹筋や背筋の筋力の目安に
なり、姿勢の良さや様々な
生活動作が楽に行えるよう
になります。



決められた動作をスム
ーズに行えるかを確認
できます (体力測定種
目ではありません)。

※協力：王子スポーツセンター



イラストは
イメージです

令和5年度 シニア体力測定フェア 申込書



843-7034

※お掛け間違いのない
ようお願いいたします。

申込締切 10月20日(金)

送信日

月

日

フリガナ 氏名	年齢	性別
	歳	男・女
住所 〒		
電話番号		

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。