

# シニア体力測定

これから運動を始める方は・・・

今現在の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よう！

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？

●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7年2月9日(日) 【1部】 10:00～11:30 【2部】 13:00～14:30

対象：65歳以上 65歳以上の方も参加できますが、評価基準が65歳以上のものとなります。

申込方法：1/14(火)10:00より電話・フロントにて受付開始

区内優先期間1/20日まで 1/21日以降は区外の方もお申込みいただけます。

持ち物：運動できる服装、室内用の運動靴、タオル、飲み物