

20歳以上 対象

市民体力測定

(体力・運動能力調査)



あなたの体力年齢は何歳？体力測定で確認してみましよう!!

7月4日(土) 測定後、結果をお渡しします!

午前9時30分～午後0時30分(受付:午前9時～正午)

測定は
無料です

※測定時間は1時間程です。上記時間内で随時測定を行ないます。

場所: 敷島体育館(甲斐市島上条2294)

■対象者

市内在住の**満20歳以上の方**

■申込受付

当日、会場にて受付(事前申込み不要)

■服装・持ち物

運動のできる服装、室内履き、汗拭き用タオル、飲み物

■内容

●**血圧測定**

●**体力・運動能力調査**(年齢により項目が異なります。右表参照)

年齢	測定項目
20 ~ 64 歳	①握力測定 ②上体起こし ③長座体前屈 ④立ち幅とび ⑤反復横とび ⑥20m シャトルラン (グループで行ないます)
65 歳 以上	①握力測定 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち ⑤10m 障害物歩行 ⑥6分間歩行 (グループで行ないます)

☆☆☆ 体力測定結果 ☆☆☆ 実施日 2011年10月22日 No.28

氏名		さん		女性		歳	
	1回目	2回目	あなたの記録	前年平均記録	あなたの得点	前年平均得点	
握力	右	36.0kg	33.0kg	29.0kg	7	6	
	左	30.0kg					
上体起こし		18回	18回	17回	7	6	
長座体前屈		38.0cm	38.0cm	43.6cm	4	6	
反復横跳び		41回	41回	42.1回	6	6	
20mシャトルラン		31回	31回	30.0回	6	6	
立ち幅跳び		165cm	165.0cm	161.2cm	6	6	

あなたの体力バランス

総合得点 **36** (60点満点) 総合評価 **C** (5段階評価) 体力年齢は**40歳～44歳**です

握力	昨年の平均を上回っています。この得点を維持、向上できるよう日常的に運動に取り組みましょう。
上体起こし	昨年の平均得点を上回っています。現状の維持、向上のため、腹筋背筋を意識して生活するとともに、定期的な運動にも取り組みましょう。
長座体前屈	昨年の平均得点を下回りました。ストレッチなどに取り組み、柔軟性を高め、身体の硬化を防ぎましょう。
反復横跳び	昨年の平均得点と同得点です。運動に取り組み、日常生活でも積極的に体を使うようにして、敏捷性を高めていきましょう。
20mシャトルラン	昨年の平均得点と同得点です。さらに持久力を伸ばせるようウォーキングやジョギングなど無理なく長時間体を動かすことなどに取り組んでいきましょう。
立ち幅跳び	昨年の平均得点と同得点です。現状の維持・向上のため歩く・走る等の運動をし、筋力の維持に心がけましょう。
総合評価	年齢に応じた、体力・運動能力を有しています。体力・運動能力は加齢に応じて低下しますが、現状のように年齢に応じた体力・運動能力を維持する事が大切です。グラフを参考に、平均を下回る項目があれば、その点を意識しながら運動に取り組みましょう。

《参考:測定結果用紙》

《年齢別測定項目表》