

H24年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	オリエンテーション、体力測定と運動指導	回数	1
日時	平成24年5月22日(火) 10:00～11:30		
場所	梅文化会館 研修室		
講師	すまいるセンター サポーター、		
参加人数	14名 + サポーター7名		

講座概要 & 写真

- 0) 総合司会・進行 : 高橋公
- 1) 「健康づくり講座」開講挨拶 : 水野
 第3回健康づくり講座開講の挨拶とすまいるセンターの事業について、今後の注意事項要請。
- 2) 準備運動&測定方法の説明 : 澤田
- 3) 体力測定 : サポーター全員
 - i、測定項目

① 握力(全身筋力)	④ 開眼片足立ち(バランス能力)
② 長座位体前屈(柔軟性)	⑤ チェアースタンド(脚筋力)
③ 上体起こし(腹筋力)	
 - ii、測定値を標準値と比較評価とコメント・・・
 - ① 5段階評価で自分のバランスを知って貰う。
 - ② 3以下のところを強化出来る運動をする
- 4) 本講座と運動の大切さ : 澤田

①運動を普段の生活の中で実践すること。	③健康寿命を延ばす。
②身体の可動部は全部動かす。	④講座時のみでなく日々継続する
- 5) 配付資料
 - ① 「体力測定結果」記入用紙
 - ② 「健康づくり継続ノート」: 市発行物
 - ③ スポーツ入門: ウォーキング指導書



〈スタッフの挨拶〉



〈測定前に注意点を聞く〉



〈体前屈で柔軟性を計測〉



〈片足立ちでバランス能力を測定〉



〈握力測定〉



〈上体起こしに取組む受講者〉



〈脚筋力を測定の仲良し3女〉