

H27年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第6回：元気アップ教室－Ⅱ	回数	6/10
日時	平成27年8月4日(火) 9:30～11:30		
場所	梅文化会館 1F 研修室		
講師	(株) 元気サポートの皆様 2名		
参加人数	16名 + サポーター7名 = 計23名		

1) 体力測定の結果とその解説

- ① 前月の測定結果を5段階評価とレーダーチャートで表示し、個人へのコメント。
- ② 開眼片足立は評価が厳し目であること。長座位体前屈は女性の方が柔らかいこと。等の説明があった。

2) 結果に基づく運動指導

(注意点)

- ① 昨年及び今回の評価から、自身の弱点を部分の運動を多く取り入れること。
- ② 筋肉は使わないとすぐに減ってくる。日々継続して、左右・前後バランス良く筋肉を使うこと。
- ③ 各部の筋肉をしっかりとゆっくり負荷をかけることで、筋肉を柔軟で強くする効果がある。

(柔軟・ストレッチ体操)……各関節の可動域を落とさない、筋力を落とさない。 → 下肢筋肉を重点に!!

- ① ふとももしっかり運動 ……大腿四頭筋の強化
 - ② 歩幅アップ(腿上げ) ……腸腰筋強化
 - ③ 股開き運動 ……中殿筋強化
- } 血行促進、全体バランスと姿勢を整え、転倒しない体へ。

3) 配布資料：① 体力測定結果表、② 次回、次々回の案内書

4) 感想

もともと本講座の受講者は元気者で、男女・年齢別全国比の5段階評価では、皆さん大半は標準以上であった。日頃ウォーキングに加え、筋力強化の運動を日常生活の中に組み込んで継続する事の需要さを体感しました。

↓ 返却された通信簿を見ながら体力測定結果についての解説



↓ 今日の講師

以上



転ばない為の下肢筋力の運動 →



← 今日の血圧はどうか？



← 身体と脳の柔軟体操に取り組む皆さん ↑

