

## H30年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

|             |                           |           |      |
|-------------|---------------------------|-----------|------|
| <b>講座名</b>  | 第5回：体力測定と運動指導             | <b>回数</b> | 5/11 |
| <b>日時</b>   | 平成30年7月10日(火) 13:30～15:30 |           |      |
| <b>場所</b>   | 梅文化会館 3F 第1講座室            |           |      |
| <b>講師</b>   | NPO 元気サポートの皆さん(4名)        |           |      |
| <b>参加人数</b> | 13名 + サポーター8名 = 計21名      |           |      |

### 講座の概要

1) 全員の血圧測定

2) 準備運動

体力測定前に各部のストレッチ重点の準備運動

3) 体力測定(測定項目)

① 手の握る筋力テスト(握力計での測定)

④ 動作の機敏さと運動テスト(タイムドアップ&ゴー)

② 柔軟性テスト(長座位体前屈で測定)

⑤ 歩行スピードテスト(5m歩行時間測定)

③ 静的姿勢バランステスト(開眼片足立の時間測定)

4) 整理体操

5) 考察

季節柄欠席者の多いすまいるカレッジ講座となりました。その中でも「家の中でゴロゴロよりも、こうして皆で取り組んでいる方が楽しい」と自分の体力を確認するチャンスと皆さん真剣に取り組んでおられました。

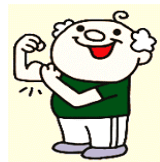
夫々が自分の体力の実態ををベースに残りの講座で、更に健康づくりに取り組んで行けたらと思います。

以上



↑ 測定前後ではストレッチと筋トレ運動をみっちり!!

← 今年はどうか? 「ヤーツ」



まだまだ大丈夫 →

↓ 「T&G」 皆に見守られスタート直前



↑ 自分の記録に挑戦