

2019年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第4回：体力測定と健康運動	回数	4/9
日時	令和元年7月9日(火) 9:30～12:00		
場所	梅文化会館 3F 第2講座室	参加人数	27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
- 4) 整理体操
- 5) コッカラ体操(堺市推奨の身体と脳のエクササイズ)
- 6) 次回講座案内(配布・説明)
- 7) 考察

- 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)
 - ② 柔軟性テスト(長座位体前屈で測定)
 - ③ 静的姿勢バランステスト(開眼片足立の時間測定)
 - ④ 動作の機敏さと運動テスト(タイムドアップ&ゴー)
 - ⑤ 歩行スピードテスト(5m歩行時間測定)



開講以来継続の「体力測定」の今回は、市で機器を借用し、自前で測定しました。過去受検者は過去の記録と、初受検の方は来年度との体力の変化を自分の元気度管理の指標に！・・・で今回も楽しく測定出来ました。後半は今回初めて、今堺市で流行りの「コッカラ体操」をみんなで楽しみました。やがて襲ってくる痴呆の防止の為の第一歩でした。動きが間違っても笑ってごまかし乍ら「脳トレ」となりました。

以上



測定前の筋肉ほぐし ↑



↑ 先ずは血圧測定から



↑ 頑張る受講者と見守る？サポーター ↓

↓ 最後はコッカラ体操で楽しみました ↓

↑ 「オットット」記録に挑戦中

