

Gifu City Kurort 大人の体力測定

握力測定

図の直立姿勢で握りしめる。
右左交互に2回、2回続けない。
左右よい方の記録を平均する。

筋力を測定

握る力だけでなく全身の筋力を予測することができます。



閉眼片足立ち

開眼片足立ち（75歳以上）

どちらか立ちやすい足で行う。
両手腰、片足前に少し上げる。
時間を2回測りよい方を記録する。

バランス能力を測定

ふらつき度や体重を支える脚筋力がわかり転倒予防の目安にもなります。

※閉眼・開眼の年齢は参考とし、閉眼ができない場合に開眼で行います。



30秒椅子立ち上り

椅子に浅く腰掛け、両手を胸にクロスしてまっすぐ立ち上る。
立ち上って1回、座って再び立ち上って2回、30秒の回数を記録する。

足の筋力を測定

日常生活動作で特に必要な下肢の筋力（脚筋力）を測定します。
著しい低下はロコモティブシンドロームに近い状態といえます。



公園の段差で踏み台昇降

通常は全身持久力を測定するものですが、ここでは自分の体力に合った運動強度（目標心拍数）を確認するために行います。

目標心拍数 = 160 - 年齢

目標心拍数



プログラムメニュー

1. 申込書に記入（健康チェック）
2. 体組成計で測定（自分のからだを知る）
3. 血圧測定・心拍数測定・説明
4. ストレッチ（準備運動）
5. 大人の体力測定（自分の体力を知る）
握力 → 片足立ち → 椅子立ち上り
金公園で踏み台昇降 ※天候により室内で実施
6. ウォーキング（まちなかハーフコース）
7. ストレッチ（アンケート記入）