

平成26年度4月号

# スポ振通信

～今月のテーマ～

# 体力診断 について

近年、日本では、脳卒中・がん・心臓病といった生活習慣病が増加しています。

その予防として、日常の生活習慣の改善が必要となります。中でも重要なのは、運動を行うことです。

運動とは、適度に行えば、健康な身体づくりに繋がりますが、無理な運動を続けると、無理が生じる場合もあります。



そこで…



体力診断を行い、  
自分の体力を知り、  
自分に合った運動を  
探してみましょう！





# 【体力診断の種類】



## ①握力



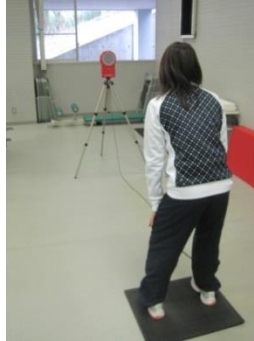
握力計を使って測定します。左右2回ずつ測定します。

## ②垂直とび



手を伸ばした状態を0とし、助走なしで跳び、高さを測定します。

## ③全身反応時間



機器の信号を判定し、ジャンプします。床から両足が浮くまでの時間を測定します。

## ④閉眼片足立ち



両目を閉じて、片足で立ち、何秒間立つことができるかを測定します。

## ⑤体前屈



足を伸ばして座り、身体を前傾させ、両手がどこまで伸びるかを測定します。

## ⑥最大酸素摂取量



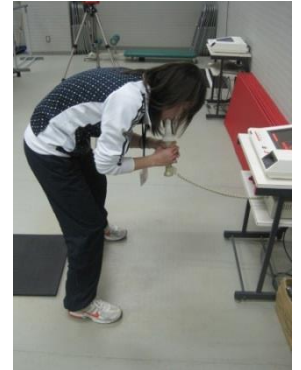
このような器具を使って測定します。

## ⑦上体起こし



30秒間の間に何回起き上がることができるかを測定します。

## ⑧肺活量



肺活量を測る機械を使用して、2回測定します。



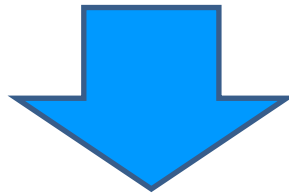
測定後は…



# 健康体力表が印刷されます！

- ・体力プロフィール(グラフ)
- ・能力評価
- ・体力評価
- ・筋力アドバイスなどが書かれています。

体力診断後は、健康体力表が印刷され、自分の体力の中で、得意な部分、苦手な部分を知ることができます。



この結果から…

・スタッフがどのような運動を行ったらよいか、アドバイスさせていただきます。



・定期的に測定を行えば、体の状態を確認することができます。

★  
これを見ながら、自分の健康状態をしっかりと把握して、無理のない運動を行っていきましょう！



# 千里体育館と庄内体育館で

## 体力診断 実施中!

【費用】

**500円**

トレーニングルーム  
のカードをお持ちで  
ない方でも、受ける  
ことができます!



【実施日】

千里体育館	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	11:00	11:00	14:00	11:00
庄内体育館	火曜日	木曜日	土曜日	日曜日
	14:00	11:00	11:00	14:00

他にも・・・

**豊中市内の体育館・プールでは、様々な教室が行われています!  
4月から1期目の教室が始まります。**

詳しくは、各施設窓口にある案内、HPをご覧ください。



【参考文献】

運動測定・運動機能検査

<http://www.kanhokou.or.jp/yomimono/tairyoku/tairyoku.htm>



公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団