

大人の体力チェック

-あなたの体力どのくらい?-

体力チェックにあわせて、家庭でも手軽にできるエクササイズを紹介します！

体力チェック → → → エクササイズの体験

こんな方々におススメ！

- ☑ 自分の体力レベルがどのくらいか知りたい方
- ☑ これから運動を始めようと思っている方
- ☑ 筋力トレーニングやストレッチ等のポイントを知りたい方
- ☑ 運動の効果をチェックしたい方



おすすめのポイント！

1. カラダの状態をわかりやすく数値化します！
2. 前回の測定データと比較ができます！
3. 初心者でも手軽にできるエクササイズを紹介！



身長・体重・血圧



まず、身長・体重・血圧の測定を行います。

握力測定

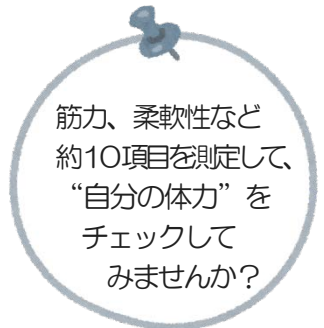


握力は全身の筋力の目安になっています。

脚筋力測定



身体を支える脚の力をチェックします。



筋力、柔軟性など約10項目を測定して、“自分の体力”をチェックしてみませんか？

NEW!!

閉眼片足立ち



片足でどれくらい長く立っていられるでしょう。

全身反応時間



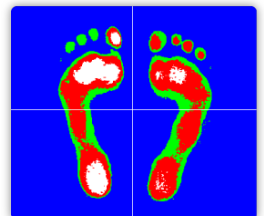
ライトの光に合わせて、ジャンプ！

長座位体前屈



脚を伸ばして座り、体をどこまで曲げられるでしょう。

足裏測定



測定台に乗るだけで、足底の接地状態がわかります。



測定データを当センターにて管理しますので、次回来られた際には、データの比較ができます。

開催日程

◎ご都合の良い日を選んでお申し込みください。

区 分	健康体力増進 コース	足腰しゃっきりロコモ予防 コース
日 程	5月27日(土)	6月29日(木)
	7月23日(日)	9月28日(木)
	8月20日(日)	10月25日(水)
	11月25日(土)	12月22日(金)
時 間	13:00~15:30	
募集定員	20人(先着順)	
対 象	20歳以上で医師から運動を止められていない方	
参加費	300円(税込み)	
場 所	山口県健康づくりセンター(山口県総合保健会館内)	

臨時

◎グループでお申し込みの場合は、上記開催日以外でも実施いたします。
開催日・時間については相談に応じますので、お気軽にご相談ください。
・原則、平日のみの実施となります。(希望日を2~3日ご用意ください。)
・10~20人程度の参加をお願いします。

健康づくり教室
の事前・事後の
体力評価に



測定内容

項目	平日	土日	内容
身長・体重・ 体脂肪率	●	●	体力測定の前に、身長・体重・体脂肪率・血圧を測定して、健康度をチェックします。
血 圧	●	●	
握 力	●	●	握力は全身の筋力の目安になっています。
脚 筋 力	●	●	身体を支える脚の力をチェック。脚の筋力が低下すると、膝の痛みや転倒の危険も…。
長座位体前屈	●	●	脚を伸ばして座り、体をどこまで曲げられるか、柔軟性のチェックです。
全身反応時間	●	●	ライトの光に合わせて、ジャンプ! 敏捷性のチェックです。
閉眼片足立ち	●	●	片足でどれくらい長く立っていられるでしょう。バランスチェックです。
NEW ピドスコープ (足裏測定)	●	●	測定台に乗るだけで、足底の接地状態がわかります。
NEW 肺 年 齢		●	1秒間に吐き出せる息の量から呼吸機能がどの程度であるかをチェックします。
ロコモ度テスト	●		2種類の簡単なテストで、脚の筋力や歩行能力をチェックします。

お申し込み・お問い合わせ

公益財団法人 山口県健康福祉財団
山口県健康づくりセンター
[健康企画・研修班]

山口市吉敷下東三丁目1番1号(山口県総合保健会館内)

TEL (083)934-2200

