

大人の 体力チェック

—あなたの体力どのくらい？—

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？

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
- ☑ 運動の効果をチェックしたい方

測定結果はわかりやすく
数値化します



参加者
募集中



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。

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



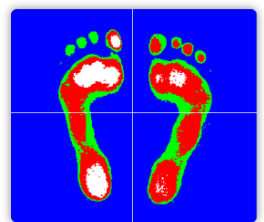
ライトの光に合わせて、
ジャンプ！

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 (ピドスコープ)



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 及び 測定内容の詳細
は裏面をご覧ください。



開催日程 ◎ご都合の良い日を選んでお申し込みください。

日 程 及 び 時 間	5月26日(土)	13:00~15:00
	6月28日(木)	13:00~15:00
	7月20日(金)	10:00~12:00
	8月19日(日)	10:00~12:00
	9月27日(木)※	10:00~12:00
	10月14日(日)	10:00~12:00
	11月18日(日)	13:00~15:00
	12月21日(金)	13:00~15:00
募集定員	20人(先着順)	
対 象	20歳~79歳で医師から運動を止められていない方 ※9/27(木)は80歳以上の方のお申込みも承ります。	
参加費	300円	
場 所	山口県健康づくりセンター(山口県総合保健会館内)	

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	●	●	身体を支える脚の筋力をチェックします。
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。
足裏測定 (ピドスコープ)	●	●	測定台に乗るだけで、足底の接地状態がわかります。
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

