

コマフェス！マシジム体力測定会ご案内



P&S 三田コンソーシアム 駒ヶ谷運動公園マシジム



コマフェス・マシジム体力測定会を実施いたします。

この機会に自分の体力年齢を知って、今後の運動習慣の改善につなげてみませんか？

どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

■日時	2024年10月20日 日曜日 10:00 ~ 13:00
■場所	駒ヶ谷運動公園 体育館 サブアリーナ
■参加料	無料 (事前申込不要)
■対象者	健康な方
■持ち物	運動しやすい服装、体育館シューズ、飲み物、タオルなど
■参加者特典	マシジム未登録者 = 初回講習無料券 (有効期間11月30日まで) マシジム登録者 = 無料ご利用券 (有効期間11月30日まで) ※当日のご利用はできませんのでご了承ください

ご参加に当たっての注意事項

①	医師から運動を制限されている方や体調不良の方は参加をお控えください。
②	事前の健康チェック、血圧測定の結果により、測定できない場合もありますので予めご了承ください。(保健師による問診があります)
③	個人情報については本事業に使用する以外は使用しません。
④	主催者等は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いません。健康とけがの防止に留意し、各自の責任において参加してください。

測定項目

6歳～11歳	12歳～19歳	20歳～64歳	65歳以上
① 握力	① 握力	① 握力	① 握力
② 上体起こし	② 上体起こし	② 上体起こし	② 上体起こし
③ 長座体前屈	③ 長座体前屈	③ 長座体前屈	③ 長座体前屈
④ 反復横跳び	④ 反復横跳び	④ 反復横跳び	④ 開眼片足立ち
⑤ 20mシャトルラン	⑤ 20mシャトルラン	⑤ 20mシャトルラン	⑤ 2ステップテスト
⑥ 立ち幅跳び	⑥ 立ち幅跳び	⑥ 立ち幅跳び	⑥ 30秒イス立ち上がり
⑦ 全身反応測定	⑦ 全身反応測定	⑦ 開眼片足立ち	⑦ 全身反応測定
		⑧ 全身反応測定	



ご希望者に、姿勢分析モーショントレーニングシステム TANO による



① ケアピット	体の姿勢とゆがみを3秒で計測
② バランス計測	体の重心や揺れを計測

計測結果はプリントしてお渡します。

問合せ先

駒ヶ谷運動公園マシジム

TEL079-559-1278 (直通)