



駒ヶ谷運動公園 マシジム

体力測定会 ご案内



子どもから高齢者までの全世代を対象に体力測定会を実施します。
体力に自信はありますか？健康で自分らしく暮らしていくためには、ご自身の体力を知ることも大切です。
下記日程で体力測定会を開催しますので、ご家族やご友人お誘いあわせのうえご参加ください。
お一人での参加も大歓迎です。
ご自身の体力を確認し、健康維持や体力アップに繋げていきましょう！

日時 2025年4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

参加費 無料（事前申込不要）

対象者 6歳以上の健康な方

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

参加特典 対象者高校生以上 **※当日のご利用はできませんのでご了承ください。**

マシジム未登録者：初回講習無料券（有効期限：2025年5月31日（土曜日））

マシジム登録者：無料ご利用券（有効期限：2025年5月31日（土曜日））

注意事項

- ① 医師から運動を制限されている方、体調不良の方は参加をお控えください。
- ② 保健師による問診の結果、参加をお控えいただくこともありますので予めご了承ください。
- ③ 体力測定実施にあたりいただいた個人情報については体力測定会以外に使用いたしません。
- ④ 主催者は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いません。
体調とケガの防止に留意いただき、各自の責任において参加ください。

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

握力（筋力）	握力は全身の筋肉量や骨の健康状態（骨密度）と関連があり、握力が強いほど全身の筋肉量や骨密度が高い傾向があります。 健康状態を把握するための重要な指標として広く使われています。
上体起こし（筋持久力）	あお向けで寝た状態から上体を起こし、またあお向けになり上体を起こすということをくり返す、いわゆる腹筋運動です。30秒間に何回できるかを計測します。腹筋がどれくらい強いかを測ることにより、力強さとねばり強さがわかります。体の真ん中にある腹筋は、体全体を支える大切な筋肉であり、運動だけでなくきれいな姿勢を保つためにも必要です。
長座体前屈（柔軟性）	長座位から上半身を前屈させ、腰部から大腿部にかけての筋群（大腿二頭筋・大臀筋・腓腹筋・股関節など）の柔軟性を評価することを目的としている。
反復横跳び（敏捷性）	運動の素早さを測定する目的で実施されます。素早さは、運動や日常の生活動作で頻繁に使われる能力です。また、多くのスポーツでも重要な力でもありますので、自分の素早さを知ること、自分の運動能力を把握することにつながります。
20mシャトルラン（全身持久力）	20m間隔で平行に引かれたライン間を合図音に合わせて、行き来します。合図音は1分ごとに速くなり、音についていけなくなり2回連続でラインに到達できなくなった時点で終了。何回行き来できたかで持久力を測ります。体力・持久力は、人間の活動の源であり、健康維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、『生きる力』の重要な要素です。
立ち幅跳び（跳躍能力）	すばやく動き出すために必要な能力である「瞬発力」と、高く遠くに跳ぶ力である「跳躍能力」を測っています。また、運動特性の項目では「力強さ」「タイミングの良さ」をみています。
開眼片足立ち（静的バランス）	バランス検査の1つとして「転倒リスク」や「運動器不安定症」を判断する評価方法です。
2ステップテスト（脚力とバランス能力）	可能な限り大きく2歩歩いていただき、その距離を測定します。 脚力とバランス能力を評価します。 下半身の筋力や柔軟性、歩幅を把握することで、日常生活での動作の安定性や転倒リスクを評価できます。
30秒椅子立ち上がり（下肢筋力や歩行能力）	高齢者の筋力低下を図るスケールとして広がっているテストです。脳卒中患者だけでなく、ロコモやサルコペニア、フレイルなどを検出するテストとしても注目されています。

問合せ先

親和学園駒ヶ谷運動公園

P&S三田コンソーシアム マシジム

☎ 079-559-1278（マシジム直通）