

予約不要！！

# 体力測定会

- KOMAGATANI -

今のからだ〇点？

日頃の頑張りをチェックして、これからの健康づくりに活かしましょう！

日時：2026年4月19日(日) 10:00~13:00

場所：駒ヶ谷運動公園 体育館 サブアリーナ

対象者：小学生以上の健康な方

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 初回講習券or1回無料券

(※当日のご利用はできませんのでご了承ください。)

## △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頂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て応急手当以上の責任は負いません。体調と怪我の防止に留意していただき、各自の責任において参加してください。

問い合わせ先  
駒ヶ谷運動公園 マシジム  
☎079-559-1278

# 【測定種目 6~64歳】



## - 握力(筋力) -

◎手・腕の力の強さを測定し、日常生活における力強さを評価します。

## - 上体起こし(筋持久力) -

◎腹筋の耐久性を測り、体幹の安定性や姿勢維持の能力を評価します。



## - 長座体前屈(柔軟性) -

◎股関節周りや腰の柔軟性を測り、怪我の予防や動作の円滑さを評価します。



## - 反復横跳び(敏捷性) -

◎すばやく動く能力（敏捷性）を測ります。



## - 20mシャトルラン(全身持久力) -

◎心肺能力（最大酸素摂取量）を測り、全身のスタミナを評価します。



## - 立ち幅跳び(跳躍能力) -

◎下肢の瞬発的な筋力（力強さ）を測ります。



# 【測定種目 65歳~】



## - 長座体前屈 -

◎股関節周りや腰の柔軟性を測り、怪我の予防や動作の円滑さを評価します。

## - 握力(筋力) -

◎手・腕の力の強さを測定し、日常生活における力強さを評価します。



## - 開眼片足立ち -

◎転倒予防、バランス能力（静的平衡性）の向上、及び下肢の筋力を評価します。

## - CS30(30秒立ち上がり) -

◎下肢筋力、バランス能力、および身体機能の定量的評価をします。



## - 2ステップテスト -

◎下肢の筋力、バランス能力、柔軟性などの「歩行能力(移動機能)」を総合的に評価します。