



駒ヶ谷運動公園マシジム

体カテスト ご案内

ご自身の体力を知るために体カテストを実施されてはいかがでしょうか？
「運動をするのは久しぶり」「自分の体力を知りたい」という方はもちろん、「日頃のトレーニングの成果を数値で確認し今後に活かしたい」という方にも測定による体カテストをお薦めいたします。

日時	2024年3月3日(日)
時間	09:00 ~ 13:00 (最終入場時間 12:00)
対象者	高校生以上の方
場所	フィットネススタジオ
参加費	無料
持ち物	体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、お飲み物
受付場所	マシジム受付

体カテスト種目 (※体カテスト所要時間 約30分 ~ 40分)

高校生以上~64歳の方	65歳以上の方
握力	握力
上体起こし	開眼片足立ち
長座体前屈	長座体前屈
反復横跳び	30秒イス立ち上がり ※
立ち幅跳び	2ステップテスト ※

※体カテスト開始前にバイタルチェック(脈拍・呼吸・血圧・体温・意識レベル等の測定)を行います。

※(補足)

30秒イス立ち上がり	30秒間に何回椅子から立ち上がることができるか評価します。 下肢筋力を測ります。片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定します。
2ステップテスト(歩幅をしらべる)	2歩分の歩幅を測定することで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。