

広報部会様

健康福祉部 伊藤 政司

体力テスト「測ってみよう！体力と健康レベル」の開催報告

1) 開催日 平成28年 6月 12日(日) 予定通り 開催致しました。

- (1) 開催場所 : 日の里 西小学校 体育館
- (2) 準備 : 宗像市健康課 職員 と一緒に、机 椅子ほか 開催準備を行った、
- (3) 開催時間 : 13時00分受付 開催 : 13時30分～15時30分
- (4) 参加人数 : 49名 参加して頂きました
- (5) テスト内容 :

- ADLテスト : 問診(日常生活活動に付いての質問用紙に、答える)
- 長座体前屈 : 座った状態で前屈出来るか、その量(長さ)を測る、
- 体脂肪計測 : 体脂肪計に乗り、測る、
- 血圧測定 : 血圧測定を行う、(家庭用血圧計の場合は、高めに数値が出た)
- 握力測定 : 握力計を握り測定(右・左)
- 開眼片足立 : 目を開けた状態で、片足立がどれだけ長く出来るか?を競った、
- 上体起し : 腹筋が何回出来るか?を計測した、
- 10m障害走行 : 10mを走らず 何秒で移動出来るか?を計測した、
- 6分間走行 : 6分間の走行で、何m 移動出来るかを、計測した、

(6) 総評

体力テストの開催は、日の里地区では初めての試みで有り、大盛況で有ったと感じた、

- 長座体前屈 : 思うように体が動かない人は、検査員と話が弾み
 - 体脂肪計測 : 体脂肪検査 値に納得したり、
 - 血圧測定 : 血圧測定 値に身を引き締めたり、
 - 握力測定 : 握力計 値に衰えを感じたり、
 - 開眼片足立 : 開眼片足立 あの人はすごいと驚いたり、
 - 上体起し : 腹筋が出来なかったり、
 - 10m障害走行 : 思わず、走ったり
 - 6分間走行 : 競争したり、
- 皆さん、それぞれ楽しんでいた、大盛況だと思った、



以上 報告します、