

スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名 南すこやか体操教室(高齢者)体力測定

担当 新宅 幸憲

実施日 2014年3月18日(火)

対象 高齢者

場所 南郷公民館

実施形態 測定

概要 南すこやか体操教室の運動プログラムは以下のとおりである。
①上肢と下肢のスタティックストレッチング(約10分)ストレッチングの主要部位は、前脛骨筋、下腿三頭筋、大腿四頭筋、広背筋、大胸筋、三角筋、僧帽筋、胸鎖乳突筋である。
②多項目ストレッチング(約20分)具体的には、必ず片脚が床面に着いている状態での安全性を配慮した伸展動作。他にその場での足踏み動作等である。
③クーリングダウン(約7分)スタティックストレッチングをバックグラウンドミュージック(BGM)を流しながら、全身にわたって身体・精神をリラックスさせる。

上記の運動実践から、南すこやか体操教室に通う高齢者の体力測定および立位姿勢における重心動揺測定を実施した。
今回の体力測定項目は、握力、開眼片足立ち、長座体前屈、ファンクショナルリーチ、タイムアップ&ゴー、10m最大歩行速度の6種目であった。

記録(写真)

