

体力テスト <まちづくり出前講座>

目的 あなたの体力年齢判定基準はいくつですか？ 日ごろの運動不足や年齢以上に若いことが体力測定でわかりとても楽しみです。結果は今後の生活に生してほしい。

日時 平成23年7月6日(水)16時30分～18時30分

会場 坂東市岩井体育館

参加者 キャノンセミコンダクター 19名

内容 健康状態チェック 脈拍数 血圧 身長測定 体重測定
体力測定 (握力 長座体前屈 上体起こし 反復横とび 立ち幅とび)



準備体操



長座体前屈



反復横とび



判定基準説明

体力テスト実施要項

日 時 平成23年 7月6日(水) 16:30~18:30

<筆記用具は各自持参>

16:30~17:00 ・体力テストの説明及び準備体操

・ 脈拍測定 ・ 血圧測定 ・ 体重測定 ・ 身長測定

17:00~18:00 ・実技実施は5班に別れ 1~5の順に回って測定してください。

- 1 握 力 2回実施 握力計の握り幅は各自で調整
左右2回測定 良い方記録の左右平均4捨5入で記入する。
- 2 長座体前屈 2名1組
1名は実施者 1名は測定者
- 3 上体起こし(畳1枚) 3名1組
1名は実施者 1名は測定者 1名は両膝を抱え込みしっかりと固定する。
- 4 反復横とび 2回実施 デジタイマーで20秒間測定する。
A 実施者 B 回数測定 C 時計 次はC A Bの順でローテーション
- 5 立ち幅とび 2回実施
足のつま先から足のかかとまでの記録

18:00 記録の記入確認・判定基準説明