

坂東市スポーツ推進委員

第38回健康まつり（H31年1月20日）

健康まつりが晴天に恵まれ多くの来場者を迎え開催することが出来た。

①班は、準備した測定記録用紙を補充するくらい盛況であった。

血圧測定のと体力段階基準値（A～E）とロコモ度の結果に一喜一憂していた、また小学生も楽しく参加してくれた。

②班は「楽しく歩こう会」市内7キロを歩く前に準備体操、市民健康体操身体のケアを十分行いスタートした、途中体調不良者がいないか巡視した。帰って来た人から整理体操を行いクールダウンに努めた。その後参加者は美味しそうに豚汁を楽しんでいました。



①班 血圧測定・体力測定・ロコモ度テスト



②班 スタート前の準備体操

第38回健康まつり

A あなたの血圧は ? 血圧 / mmHg

家庭血圧における高血圧の目安
最高血圧(収縮期血圧) 135mmHg以上
最低血圧(拡張期血圧) 85mmHg以上

あなたの体力は ?

握力測定 左右それぞれの手で力いっぱい握って
測ります

B

開眼片足立ち 最大 120 秒で何秒間立っていられる
か測定します

いすの座り立ち 座り立ちを 10 回行なった時のタイ
ム

C

あなたの筋力は ?

- 1 立ち上がり 40cm30cm20cm10cm片脚・両脚での高さ
- 2 ステップテスト 2歩幅(cm)÷身長(cm)=ステップ値
- 3 ロコモ度テスト 25 の質問に答えて、あなたのロコモ度

平成29年県西地区スポーツ推進委員研究協議会

テーマ「いつでも、だれとでも、ラージボール」

期 日 H29年10月21日(土)

場 所 常総市石下総合体育館



県西地区スポーツ推進委員
平成29年度 第58回全国スポーツ推進委員研究協議会
H29年11月9日(木) つくば市カピオアリーナ
名越委員長全国30年勤続感謝状の贈呈式行われる。



スポーツ推進委員

平成30年度 全国スポーツ推進委員文部科学大臣賞及び30年勤続表彰式
H30年11月15日(木) 鹿児島市 鹿児島アリーナ
荻井委員文部科学大臣賞・山崎委員全国30年勤続感謝状の贈呈式



茨城県受賞者