

健康・体力質問コーナー

セルフチェックして運動をはじめるとききっかけにしよう!

Q

自宅で簡単に出来る体力のチェック方法はありませんか?



A



健康運動指導士
山本主任

身体の柔らかさとバランス力について紹介しましょう。自宅等で「身体がかたいなー」と感じた場合、生活の中に運動を取り入れるようにしましょう。

◆脚・腰部の柔軟性をチェックしてみよう

★両脚開脚での前屈

[チェック方法]

- ①座位にて両脚を開く(開く角度は90度)
- ②膝を曲げずに両手を伸ばした状態で、できるかぎり上半身を前屈させる。
- ③両足のかかとを結んだ線を基準とし、伸ばした手の位置により評価をする。

注1:腰痛などの症状がある場合、無理をしない。
注2:両膝は曲げない。
注3:呼吸をとめない。



脚・腰部の柔軟性評価

評価	概要
20歳代	両脚のかかとを結んだ線より前に手のひらが届く
30歳代	両脚のかかとを結んだ線の上に手のひらが届く
40歳代	両脚のかかとを結んだ線に指先が届く
50歳代	両脚のかかとを結んだ線に指先が届かない
60歳代	両脚を90度を開いて前屈することもつらい

◆バランス力・脚力をチェックしてみよう

★片足立ちでの靴下履き

[チェック方法]

- ①まず、両足を拳1つ開いて立ちます。
- ②次に、片足立ちになり靴下をはく。
- ③左右それぞれの足で行う。

注1:腰痛・膝痛などの症状がある場合無理をしない。
注2:転倒の危険性があるため充分に注意する。
可能であれば、支えとなるもの(壁や椅子)の近くで行う。



バランス能力・脚の筋力評価

評価	概要
20歳代	左右ともまったくふらつかずに履ける
30歳代	左右どちらかならふらつかずに履ける
40歳代	左右ともふらつくが履ける
50歳代	ふらつくが左右どちらかなら履ける
60歳代	途中で足をついてしまう

※参考文献:『健康づくりのための体力測定評価法』田中喜代次、発行:大塚朝博 大蔵倫博編著 株式会社金芳堂

健康・体力サポートセンターでさらに詳しく健康度チェックをしよう!

コース名	対象	料金(一般/小中高生)
からだバランスチェック	●体脂肪率や全身の筋肉バランスが知りたい方	500円/250円
骨密度チェック	●骨粗鬆症が気になる方	300円/150円
基礎体力測定	●自分の体力を知りたい方	600円/300円

予約制

「メタボ予防実践教室」

期間:6ヶ月間 料金:20,000円
予約制 詳しくは下記まで。

【お申し込み(ご予約)・お問い合わせ】

広島県立総合体育館
健康・体力サポートセンター
TEL 082-228-1111
(受付時間 9:00~20:00)

