

60歳からの

「貯筋運動教室」 効果測定

◎毎週木曜日 午前10時～11時30分 ◎会場：旧第一中学校

11月24日（木）「貯筋運動教室」の今年度2回目の最終回を迎え、効果測定を行いました。全12回コースの初日に測定した結果と比べ歩行テストや、いすの座り立ちの回数が増えたりと、体力の維持向上を実感する機会となりました。

効果測定の内容

- ◆いすの座り立ちテスト…椅子に座る立つを10回を何秒でできるか。
- ◆上体起こし…30秒間に何回腹筋ができるか。
- ◆5m最大速度歩行…5mを何秒で歩行できるか。
- ◆10m障害物歩行…6つの障害物をまたぎながら、10m何秒で歩行できるか。
- ◆開眼片足立ち…目を開け、片足立ちで何秒立ってられるか。



今年度5～9月と9～11月の参加者さんの測定結果は、「いす座り立ちテスト」のタイムが平均2.8秒縮み、「腹囲」平均2cm減！「上体起こし」「歩行」テスト結果も向上！



腹筋運動で腰痛予防！
脚筋力UPで歩行も楽々！

日常で行う「座る」「立つ」
の動作が自然と楽になる！！

平成28年5～8月（12回）
初回測定時と最終会測定時の差

種目	差（平均）	向上？
いすの座り立ち	-2.27秒	↑
上体起こし	+0.57回	↑
5m最大速度歩行	-0.09秒	↑
10m障害物歩行		
開眼片足立ち	+11.57秒	↑↑
体重	-1.04kg	🌀★
腹囲	-2.14cm	↑

平成28年9～11月（12回）
初回測定時と最終会測定時の差

種目	差（平均）	向上？
いすの座り立ち	-3.49秒	↑↑
上体起こし	+3.67回	↑↑
5m最大速度歩行	-0.15秒	↑
10m障害物歩行	-1.13秒	↑
開眼片足立ち	0 秒	🌀★
体重	+1.09kg	🌀★
腹囲	-2.71cm	↑

↑ 向上！

↑↑ 著しく向上！

🌀★ 維持！