

旭公民館だより

発行 令和6年5月
旭公民館
館長 伊吹 公雄
電話 45-5903
FAX 45-5903

自前の器具で体力測定 ～じきんじゅば運動～

あさひウォーキング

岡谷町町内会のあさひウォーキング（代表＝唐川博光）が中心となって、町民を対象とした体力測定が4月28日（日）に旭公民館2階集会室で行われ、14名の参加がありました。

この体力測定は、平成21年に杉原正樹さん（岡谷町）があさひウォーキングを立ち上げられたときから行っているもので、コロナ禍により今回久しぶりの開催となりました。

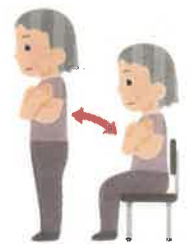
天理大学の中谷敏昭教授が考案した「じきんじゅば運動」を取り入れ、杉原さんが自分で作成した器具などを使い、手作り感満載の体力測定でした。

じきんじゅば運動とは、持久力の「じ」、筋力の「きん」、柔軟性の「じゅ」、バランスの「ば」、これら4つの能力（機能的体力）を改善するトレーニング法です。

健康的で自立した生活には、日常の生活活動を難なくできるためにまず筋力が必要です。その次は、筋力の活動を機能的に働かせるためにバランス能力や柔軟性に優れることが求められます。さらに、筋活動を長く続けるためには持久力を維持し続けることも重要です。

これらの「じきんじゅば運動」の効果判定として、以下のテストが行われました。

測定項目	体 力	測定方法
3分間往復歩行テスト	持久力	10m を 3 分間で何往復できるか
30秒椅子立ち上がりテスト	筋 力	30秒間で何回立ち上げられるか
椅坐位体前屈テスト	柔軟性	座った姿勢で体前屈
手のばしテスト	バランス	どれくらい腕を前に伸ばせるか
アップアンドゴー・テスト	総合歩行	立ち上がって座るまでの歩行時間



30秒椅子立ち上がりテスト



3分間往復歩行テスト



椅坐位体前屈テスト



手のばしテスト

メンバーからの一言
(杉原俊美さん)

あさひウォーキングの定例会は、毎週日曜日午前8時から1時間程度、旭グラウンドで行っています。現在は7名ぐらいの仲間と一緒に歩いています。町民の方以外でも参加は自由です。

ウォーキングを初めてみてはいかがでしょうか。

(裏面へ)