

第41回大田区区民スポーツまつり

# みんなで体力測定

日時 **10**月**14**日(祝) スポーツの日

10:00~15:00

会場 **大森第八中学校**



**体力測定**  
**身体組成測定**



**健康相談**  
**健康体操**



**血管年齢測定**  
**ベジチェック**

☆全プログラム無料で参加頂けます☆

室内用運動靴をお持ちください

実施・協力 大田区スポーツ推進委員協議会 大田区青少年委員会

(公社)東京都理学療法士協会大田区支部 明治安田生命保険相互会社

## 体力測定（体育館・校庭） 室内用運動靴をお持ち下さい

☆文部科学省の新スポーツテストの要項に則って行われます。

|           |                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| 6 歳～19 歳  | 握力 長座体前屈 反復横跳び 上体起こし 立ち幅跳び 20M シャトルラン<br>※50M 走 ※ソフトボール投げorハンドボール投げ |
| 20 歳～64 歳 | 握力 長座体前屈 反復横跳び 上体起こし 立ち幅跳び 20M シャトルラン                               |
| 65 歳以上    | 握力 長座体前屈 上体起こし 開眼片足立ち 10M 障害物歩行 6 分間歩行                              |

※ 雨天時は行いません



## 身体組成測定器によるお体チェック（体育館）

☆体重計のような測定器に数分乗るだけで、色々な事が分かります!!

体水分やタンパク質・ミネラル量・体脂肪量など、筋肉と脂肪のバランス、肥満分析  
今後の運動方法のアドバイスなど、簡単なカウンセリングを致します

## 理学療法士による健康相談・健康体操（体育館）

☆血圧測定、肩こり・膝痛等の健康相談を行います

☆講師による**健康体操**

各プログラム 30～40 分程度



## 血管年齢測定・ベジチェック

メディカル・アドバイザー 血管年齢をチェック

血管の老化度合いを分かりやすく採点できる血管年齢測定システム。「血管年齢」および点数で結果を表示します

ベジチェック 推定接種野菜量をチェック

LED を搭載したセンサーが皮膚のカロテノイド量を測定し、独自のアルゴリズムで算出することで、120 段階の野菜摂取レベルと 6 段階の推定野菜摂取量の 2 つの結果を表示します

