

グラウンドゴルフ・ペタンク・パークゴルフ・ゲートボール等スポーツのほか、シニア体力測定を行っています

人間、誰でも歳を重ねるごとに体力は衰えていくもの。しかし、食事に気を付けると共に、運動と体力測定も大切です。仙台市老人クラブ連合会が行っている『シニア体力測定』では、日常の体力維持の活動の成果を6種目にわたって測定しています。（黄色のビブスの方が保健体育委員会スポーツ推進員の測定員。）

健康一番
家族円満!!



体力測定は、転倒予防の第一歩です

仙台市老人クラブ連合会 主催

シニア体力測定

血圧と体重の測定をした後、

- ・握力（筋力測定）
- ・上体起こし（腹筋力）
- ・長座体前屈（からだの柔軟性）
- ・開眼片足立ち（バランス能力）
- ・10メートル障害物歩行（調整力）
- ・全老連方式6分間歩行
（足腰の強さ・全身の持久力）

の測定結果をもとに、総合評価をします。

さて、あなたの総合評価は、A・B・C・D・E...
どれかな？



10メートル障害物歩行

調整力の測定
つまづきやすさの目安になります。

上体起こし

腹筋力の測定
腹筋は良い姿勢を保ち、
力強い動きを支えます。

