オトナの体力測定会 結果の見方・鍛え方

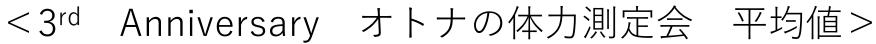
Anniversary
Thanks giving Day

~感謝祭~

握るために必要な前腕筋群や手指屈筋群の強さを測る評価です。

全身筋力と関連があるとされ、広く知られている 筋力評価となります。

握力が70~80kgを超えるとリンゴを潰すことができます。



全体平均值:24.44±5.66

総数:32名		40代	50代	60代	70代
男性	会員様		39.50	39.50	32.00
	全国平均	46.7~46.95	44.93~45.79	40.19~43.17	35.74~38.06
女性	会員様	22.95	22.76	22.70	21.58
女庄 	全国平均	29.09~29.24	27.61~28.29	25.28~26.56	22.78~23.86



➤家事動作 例:重い荷物や買い物袋を運ぶ。

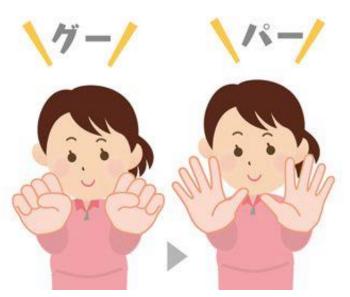
ビンのふたを開ける。

タオルを絞る。



<握力を鍛える方法>

- ➤グーパー運動
 - ①両手を前にまっすぐ伸ばす。
 - ②両手を閉じて、グッと前腕筋に力を入れる。
 - ③その後パッと両手を広げる。
 - ②と③の動作を50~100回×3セット行う。



両足の筋力(主に大腿四頭筋、大殿筋)を評価します。 太もも(大腿四頭筋)が低下すると、活動範囲が狭く なったり、膝関節痛を引き起こします。 また、お尻(大殿筋)を鍛えることで、姿勢がよくなり 脚を長く見せる効果があります。



< 3rd Anniversary オトナの体力測定会 平均値 > 全体平均値: 25.59 ± 5.14

総数:32名		40代	50代	60代	70代
男性	会員様		28.00	25.00	27.00
	全国平均	25~29	22~27	18~25	15~20
女性	会員様	24.75	24.1 3	27.67	21.60
人 人	全国平均	23~27	20~24	17~23	13~19

▶移動能力 例:長い距離を歩く。

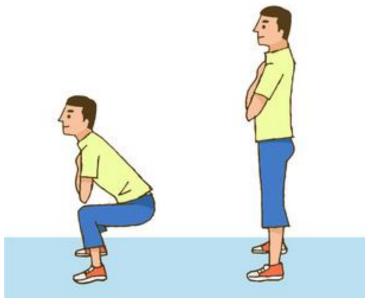
坂道や階段の昇降。

▶走るスポーツ (サッカー、短距離走、マラソンなど)



<足の力を鍛える方法>

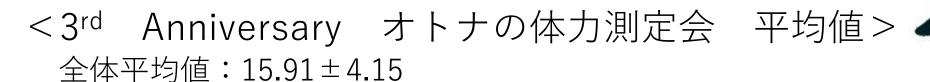
- ➤スクワット運動
 - ①両足を肩幅に開いて、つま先は少し外側を 向ける。
 - ②ゆっくりと腰を落としていく。
 - ③同じスピードで元の姿勢に戻っていく。
 - ②、③を繰り返し、10回×2~3セット行う。



≪上体起こし≫

お腹の筋肉(腹直筋)と股関節の筋肉(腸腰筋)の筋力を評価します。

お腹・股関節の筋力が弱くなると、姿勢や腰痛に影響します。



総数:32名		40代	50代	60代	70代
男性	会員様		19.00	16.00	 16.00
力比	全国平均	22.99~23.75	20.39~21.9	15.61~18.72	11.81~13.54
女性	会員様	16.25	🍪 15.87	🍪 16.66	🍪 12.20
女性 	全国平均	16.3~16.45	13.77~15.15	9.5~12.05	7.73~8.61

- ➤姿勢や腰痛
- ➤スイングスポーツやダンス競技 (野球やゴルフ、テニスなど)



- ➤船のポーズ
 - ①両膝を曲げた仰向けの姿勢になります。
 - ②上体と両足を上げ5秒キープします。
 - ③ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
 - ②~③を3~5回繰り返し行いましょう。
 - ※腰痛のある方は無理のない範囲で行いましょう。





両足の後面に位置する筋肉(大殿筋、 ハムストリングス、腓腹筋)や体幹の

柔軟性を評価します。

柔軟性が低下すると足が疲れやすかったり、 ケガをしやすくなります。



<3rd Anniversary オトナの体力測定会 平均値>

全体平均值:40.63 ± 8.12

総数	:32名	40代	50代	60代	70代
男性	会員様		53.00	26.00	32.50
力注	全国平均	39.79~40.18	38.28~38.84	35.87~37.78	35.58~36.19
女性	会員様	45.13	38.63	41.66	41.80
女庄 	全国平均	41.89~42.34	42.09~42.41	40.42~42.41	38.86~40.11

- ➤姿勢
- ➤腰痛や膝痛などの慢性痛
- ➤スポーツでケガをしやすくなる

<太もも裏を伸ばす方法>

- ▶椅子を使ったストレッチ
 - ①椅子に浅く座り背筋をしっかりと伸ばす。
 - ②左脚を伸ばし左のつま先を天井へ向ける。
 - ③背筋を伸ばしたままゆっくりと上体を前傾させる。
 - ④できる範囲で前屈し、10~20秒間キープする。
 - ⑤脱力してゆっくりと上体を起こし、
 - ①の姿勢に戻る。







≪閉眼片足立ち≫



主にバランス能力を評価します。バランス能力は 平衡感覚、下肢の筋力・感覚などが影響します。 バランス能力が低下するとつまずきや転倒しやすく なります。



<3rd Anniversary オトナの体力測定会 平均値>

全体平均值:18.35 ± 23.18

総数:32名		40代	50代	60代	70代
男性	会員様		🍪 25.00	🍪 10.00	4.65
	全国平均	17.2~24.0	9.8~16.4	6.1~9.0	
女性	会員様	30.25	26.25	8.22	11.40
女庄	全国平均	18.4~25.1	10.4~17.7	6.1~9.5	

- ➤歩行時、つまずきや転倒
- ➤片足になるとふらつく。例:ズボン、靴下をはく。 階段を昇降する。



<バランス能力を高める方法>

- ➤足指運動
 - ①足指をグーの形にします。
 - ②今後は足指をパーの形にします。
 - ①~②を10~20回繰り返し行います。

