



in 県立総合体育館

健康・体力サポートセンターでは、身長・体重の他4種目の基礎体力測定を受けました。



柔軟性・座位体前屈

井上 ぶっちぎりの体の硬さ



敏捷性・全身反応時間

甲斐 バレーボールのレシーブスタイルで好タイム



握力

最年長49才沖田 意地をみせました



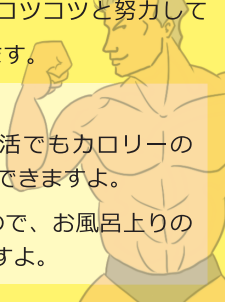
平衡機能・閉眼片足立ち

40才オーバー組は終始バタバタ

一通りの測定が終え、健康運動指導士さんから測定結果の説明と改善に向けてのアドバイスをもらいました。ちょっとした心がけと日々の習慣付けで改善できる事なので、コツコツと努力して**PERFECT BODY!!**を目指したいと思います。

健康運動指導士さんより

- 一定の筋肉量を保つことで、普段の生活でもカロリーの消費量が高くなり、効率よく健康維持ができますよ。
- 体が硬いと腰痛や肩こりの原因となるので、お風呂上りの血行が良い時に柔軟体操をするといいですよ。



スポーツの秋 体力測定



秋らしい爽やかな風が吹き始め「運動会をしてみよう！」という話に。昔を思い出して楽しそうだけれど、年齢的な事もあり、ケガが怖いので断念。“まずは己を知る事が大切”という事で体力測定を行うことにしました。県立総合体育館の体力測定に参加し、その後は学生時代を思い出し公園でハード系体力測定を行いました。

	営業 沖田(49才)	総務 藤村(45才)	営業 甲斐(40才)	営業 井上(23才)	営業 作本(22才)
座位体前屈	3.0cm	17.5cm	14.0cm	-15.0cm	12.3cm
全身反応時間	0.27秒	0.39秒	0.26秒	0.36秒	0.29秒
閉眼片足立ち	8秒	6秒	23秒	65秒	120秒
握力					
右	50.6kg	42.7kg	49.7kg	42.8kg	44.1kg
左	49.0kg	39.4kg	48.7kg	42.3kg	47.1kg
立ち幅跳び	2m14cm	2m21cm	2m60cm	2m30cm	2m41cm
反復横跳び	52回	45回	59回	56回	57回
50m走	7.21秒	7.87秒	6.73秒	7.36秒	6.66秒

in 公園

場所を会社近くの公園に移して、おなじみのハード系体力測定を行いました。最年長49才沖田は、高校生の時以来の約30年ぶりの50m走で、足がもつれてコケてしまわないか心配でしたが、近所の小学生たちに応援されながら頑張りました。



立ち幅跳び

甲斐 跳躍から着地までバネのようにビヨーンとジャンプ



反復横跳び(20秒)

たった20秒と思っていたがとてもし長く感じる20秒



沖田 激走

50m走

こけそうになりながらも若者に負けまいと最年長49才沖田激走!

一発勝負の緊張感や、より良い記録を出したいと真剣に取り組んでいた学生時代を思い出し懐かしい気持ちに。思いのほか良い記録が出たり、その逆に、昔はもっと出来たのになという種目もあり、自分の体力を知るいい機会になりました。今回の体力測定をきっかけに、定期的な運動を心がけていきたいです。怪我をしないように注意しながらも、みんなで体を動かして気持ちいい汗をかきました。