

# 高齢者向け体力測定実施要領

## 1 趣 旨

高齢者が体力を維持し、健康でいきいきした生活を送るためには、自分の体力を正しく把握して、生活の中に適切な運動を取り入れることが必要である。

そのため、市町村老連における体力測定の定期的、継続的な実施の体制づくりを目指してリーダーの養成を行い、普及及び測定結果の活用に努める。

又、この事業により、別添「体力測定と健康体操を核とした身近な健康づくり要項（平成19年4月1日決定）」の実施へと発展させる。

## 2 主 催

（一財）岐阜県老人クラブ連合会

## 3 対象等

（1） 会員を対象に、岐阜市・岐阜・西濃・中濃・東濃・飛騨の6地区でそれぞれ年3回実施する。

（2） 会場及び参加者の範囲は、各地区で協議して定める。

## 4 実施内容

（1） 参加者は、全老連発行「みんなで楽しく体力測定」の6項目（握力 上体起こし 長座体前屈 10分障害物歩行 開眼片足立ち 6分間歩行）の実習を通じて、体力、準備・心構え、体力測定の目的、測定方法、測定結果の集計と評価等を学ぶ。

（2） 県老連は、体力測定の機会を利用して、全老連「いきいきクラブ体操」の普及に努める。

## 5 実施体制

会場：1周50分～100分の周回路がとれる体育館等

必要な人数

・指導者等（健康づくり推進員等） … 1～2人（県老連から依頼）

・開催地区老連役員等 … 6人程度（測定担当者として協力してもらう。）

・県老連職員 … 1～2人

会場申込み： 原則、開催地区老連に依頼する。（会場使用料は、県老連が負担する。）

参加者受付： 開催地区老連役員等に依頼する。

## 6 器具、資材等の調達

県老連が持参するもの： 体力測定パンフレット、測定結果集計表、筆記具、血圧計等応急器具、ポータブルアンプ

開催地区老連が準備するもの： 測定器具一式、ゼッケン、三角コーン

会場で依頼するもの： 机5脚（受付用3、握力・看護用2）、椅子10脚

## 7 測定会場の日程

標準的な時間割り、グループ割り、グループ別の測定順等は、別紙1による。

## 8 留意事項等

体力測定の留意事項及び測定項目の説明は、別紙2による。

## 9 測定会場の配置

原則として、別紙3による。

## 10 測定結果の集計及び評価

測定結果の集計は、別紙4による。評価は、別紙5の項目別得点表、総合評価基準表により行う。

## 11 参加者の服装等

服装： 普段使用している運動衣を着用。運動靴は、室内用のものを準備する。

持参するもの： タオル、飲物（お茶等）