令和８年度 高齢者向け体力測定

健康維持のために自分の体力を正しく把握し、自分に合った適度な運動を生活の中に取り入れていただくよう、県下各地で体力測定を実施しています。

参加者が健康への関心と意欲を高め、楽しみながら取り組み、多くの方が健康維持の大切さを再認識する機会となりました。

○可児市

実 施 日　：　令和８年６月８日（月）
会　　場　：　可児市帷子地区センター
参加人数　：　２３名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち
　　６分間歩行



長座体前屈



上体起こし



６分間歩行

○西南濃（垂井、養老、輪之内、関ヶ原、神戸、安八の６町参加）

実 施 日　：　令和８年６月１２日（金）

会　　場　：　神戸町民体育館

参加人数　：　５２名

実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち６分間歩行



いきいきクラブ体操風景



説明風景

○瑞浪市

実 施 日　：　令和８年６月１２日（金）
会　　場　：　瑞浪市民体育館
参加人数　：　３２名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち
６分間歩行



握力



１０m障害物歩行



開眼片足立ち

○土岐市（駄知）

実 施 日　：　令和８年６月２６日（金）

会　　場　：　土岐市駄知体育館

参加人数　：　４０名

実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち
６分間歩行



上体起こし



１０m障害物歩行



６分間歩行

○中津川市

実 施 日　：　令和８年６月２９日（月）
会　　場　：　東美濃ふれあいセンター
参加人数　：　５９名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち
　　６分間歩行



開眼片足立ち



６分間歩行



長座体前屈

○岐阜市（白山）

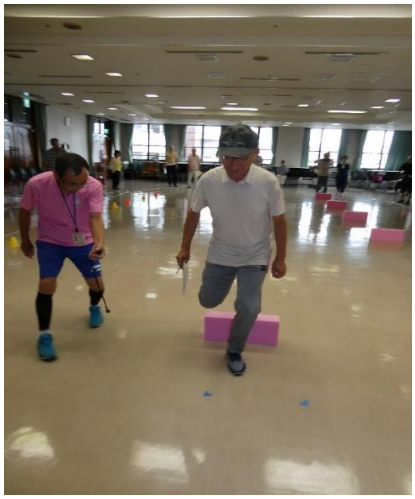
実 施 日　：　令和８年７月１５日（水）
会　　場　：　ふれあいの館　白山
参加人数　：　２８名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち
　　６分間歩行



上体起こし



長座体前屈



１０m障害物歩行



６分間歩行

○美濃加茂市

実 施 日　：　令和８年７月１６日（木）
会　　場　：　プラザちゅうたい
参加人数　：　４２名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち
　　６分間歩行



握力



上体起こし



開眼片足立ち



６分間歩行

○羽島市
実 施 日　：　令和８年９月１８日（金）
会　　場　：　羽島市民会館
参加人数　：　９１名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち、
６分間歩行



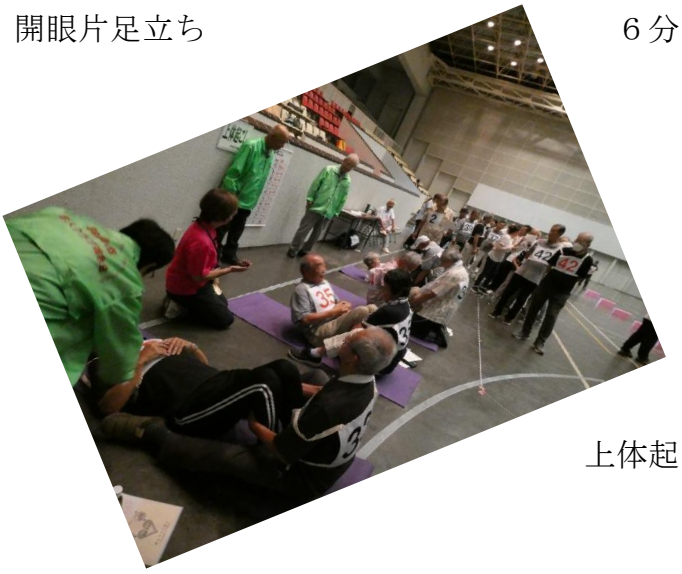




開眼片足立ち



６分間歩行



上体起こし

○輪之内町
実 施 日　：　令和８年９月２５日（金）
会　　場　：　輪之内体育センター
参加人数　：　３４名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち
６分間歩行



握力



上体起こし



長座体前屈



開眼片足立ち



６分間歩行

○池田町
実 施 日　：　令和８年９月３０日（水）
会　　場　：　池田町総合体育館
参加人数　：　４０名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち、６分間歩行



上体起こし



長座体前屈



開眼片足立ち



１０m障害物歩行



６分間歩行

○土岐市（土岐津）
実 施 日　：　令和８年１０月２２日（木）
会　　場　：　土岐市立土岐津体育館
参加人数　：　２６名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち、
６分間歩行


握力


上体起こし



長座体前屈


１０M障害物歩行



開眼片足立ち



６分間歩行

○恵那市
実 施 日　：　令和８年１１月１７（水）
会　　場　：　恵那市まきがね体育館
参加人数　：　３６名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち、６分間歩行


握力


上体起こし


長座体前屈


１０M障害物歩行


開眼片足立ち


６分間歩行

○恵那市（山岡町）
実 施 日　：　令和８年１１月１８日（水）
会　　場　：　山岡町B&G体育館
参加人数　：　４４名
実施種目　：　握力、上体起こし、長座体前屈、１０m障害物歩行、開眼片足立ち、６分間歩行



握力



上体起こし



長座体前屈



１０M障害物歩行



開眼片足立ち



６分間歩行