



▶ テストを受ける前に、アンケートに記入するところからスタート

- ・・・社内独自の基準に満たした人には、テストを受けることができます。
- ・・・みんな日々の業務で体力の衰えを感じている人もいます。
- ・・・実際に数値で見るとどの程度衰えているのか解り実感できるので、このテストに備えて身体を鍛えてくる人も中にはいます。

ロコモ度テスト …… 「転倒リスク判定用」としてこのテストを受けます。



▶ 2ステップ

一歩・2歩目

53才で298cm  
の人がいました。

最高は300cmです



▶ 立ち上がり

台座高10cm、20cm  
30cm、40cmの4種類

ヨッコイショ!!  
片足10cm

オ～

成人用新体力テスト



▶ 長座体前屈

一回目37cm  
Again・・・  
二回目40cm

モモ ツッタ～！

最高 65cm

体力テストの内容は、「ロコモ度テスト(2種目)」と「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅跳び」「20mシャトルラン」の6種目

「決して無理しない！」を合言葉に、皆思い思いに、真剣に体力テストを受けています。

各種目を受けると、筋力、柔軟性、瞬発性、持久力などが測定できます。

▶ 握力測定の結果 最高 66kgの人がいましたが、実家の農作業の手伝いのおかげでしょうか



▶ 立ち幅跳び

両足 そろえて・・・  
He～y Jump！

記録はどう？

最高 226cm



▶ 上体起こし

30秒間・・・  
1回、2回、3回、・・・

最高の人で 33回

・・・あなたは？



▶ 反復横跳び

20秒間で・・・  
記録はどう？

最高 60回  
50才以上でも50回  
を記録する人もいま  
す



▶ 20mシャトルラン

ア～ 間に合わない！

53才で54回を記録する  
人もいます

最高記録 84回