

ぐるっと筋力アップ教室 体力測定の結果のご紹介

- ぐるっと筋力アップ教室では、体操の開始時、体操開始3か月後に体力測定を行っています。
- ここでは、その結果をご紹介します
(平成30年3月1日時点)

体力測定の結果

(初回と、3か月後の両方測定した方)
114名(男性 7名、女性 107名)

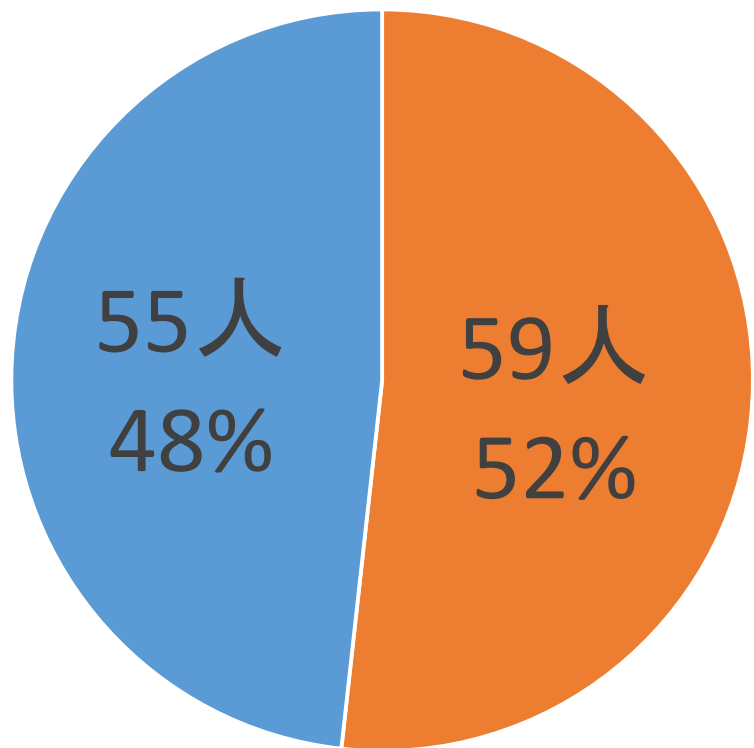
測定した項目

- ・握力
- ・片足立ち
- ・5m歩行

必要な能力

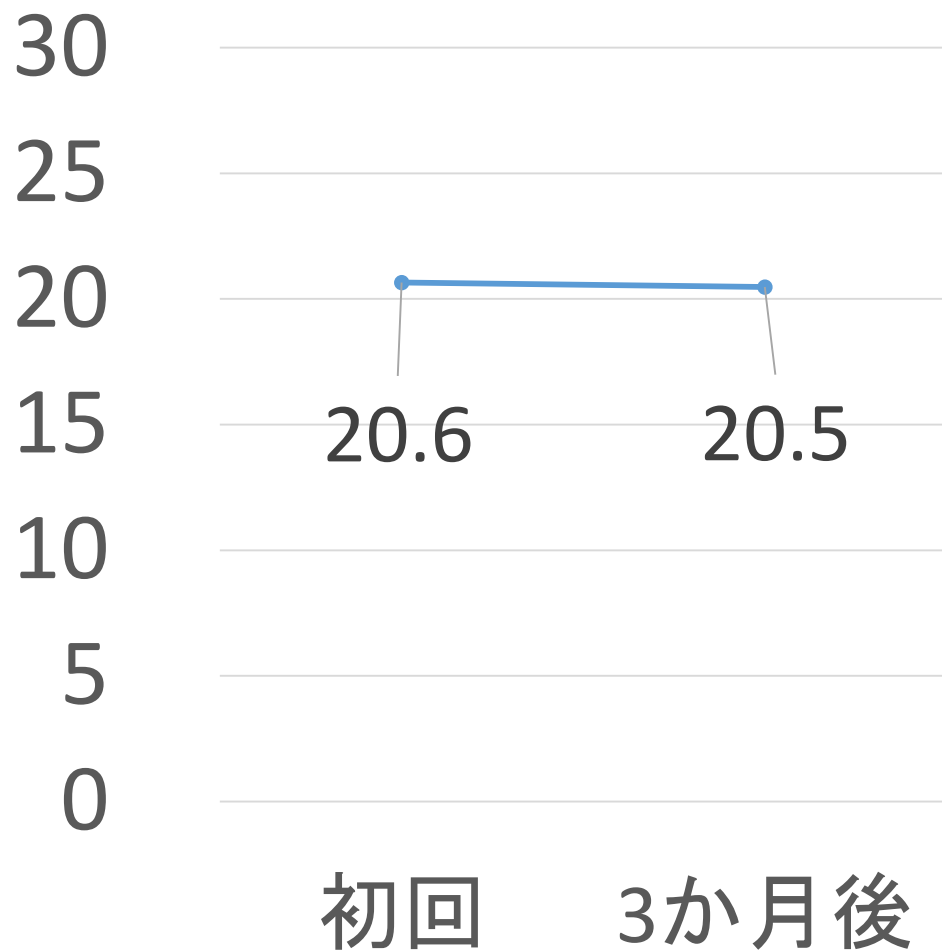
手の筋力
バランス能力・脚の筋力
脚の筋力
からだ全体の総合的な能力

握力 (kg)

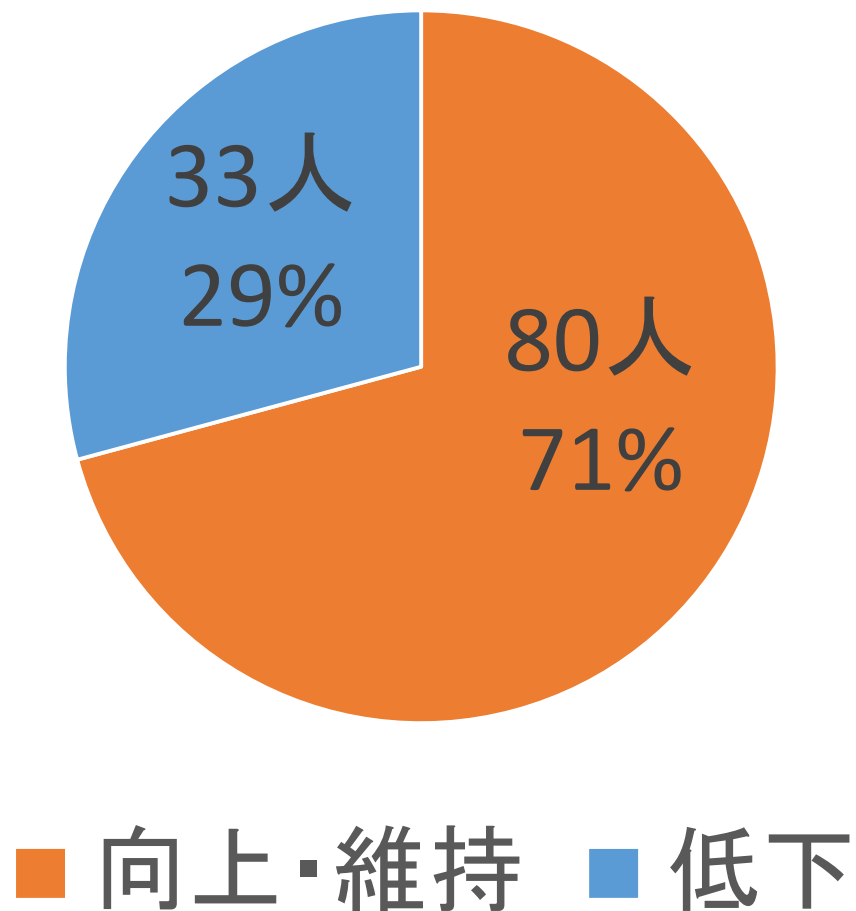


■ 向上・維持 ■ 低下

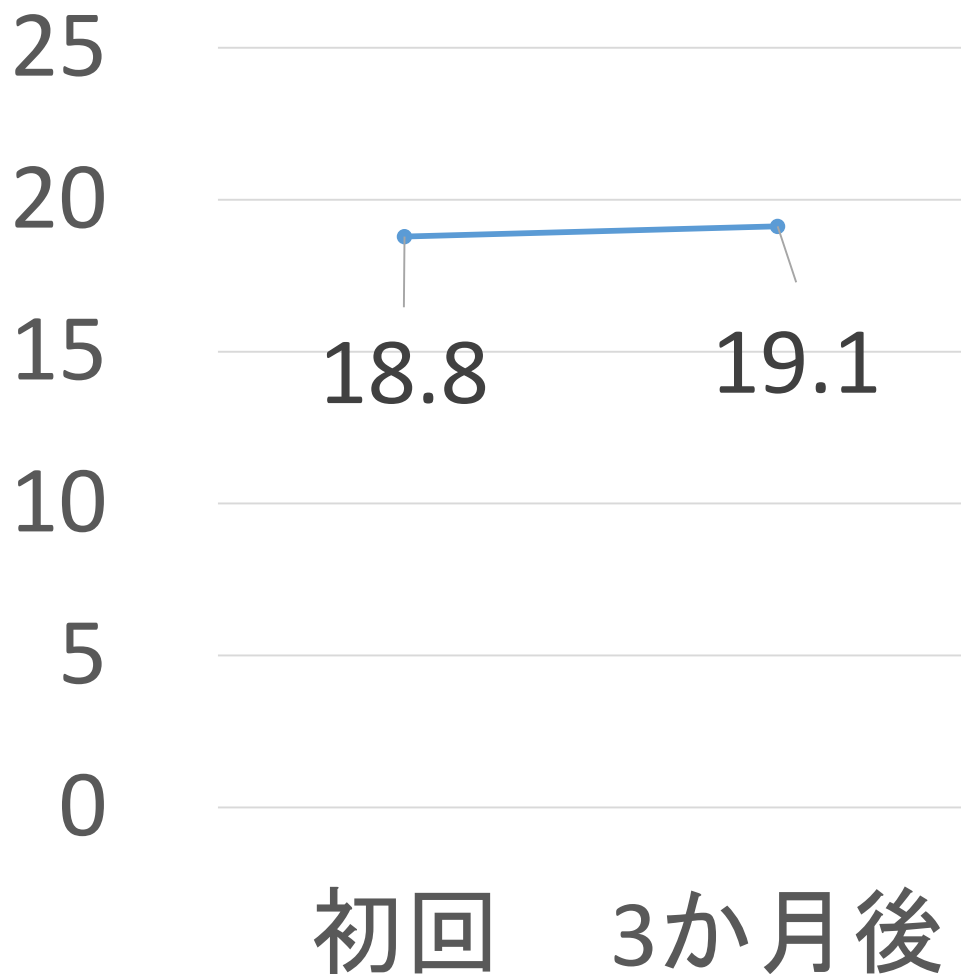
平均値



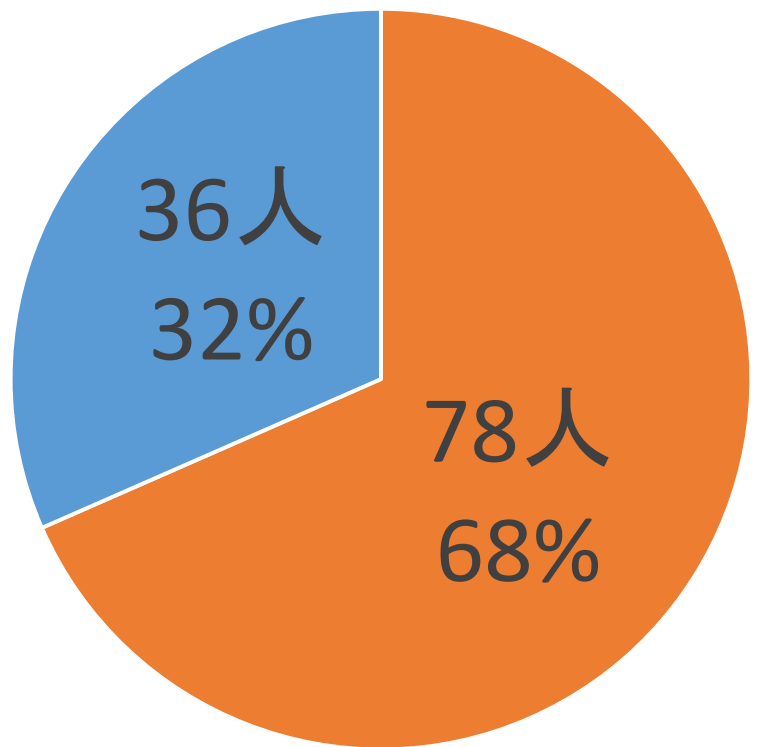
片足立ち(秒)



平均値

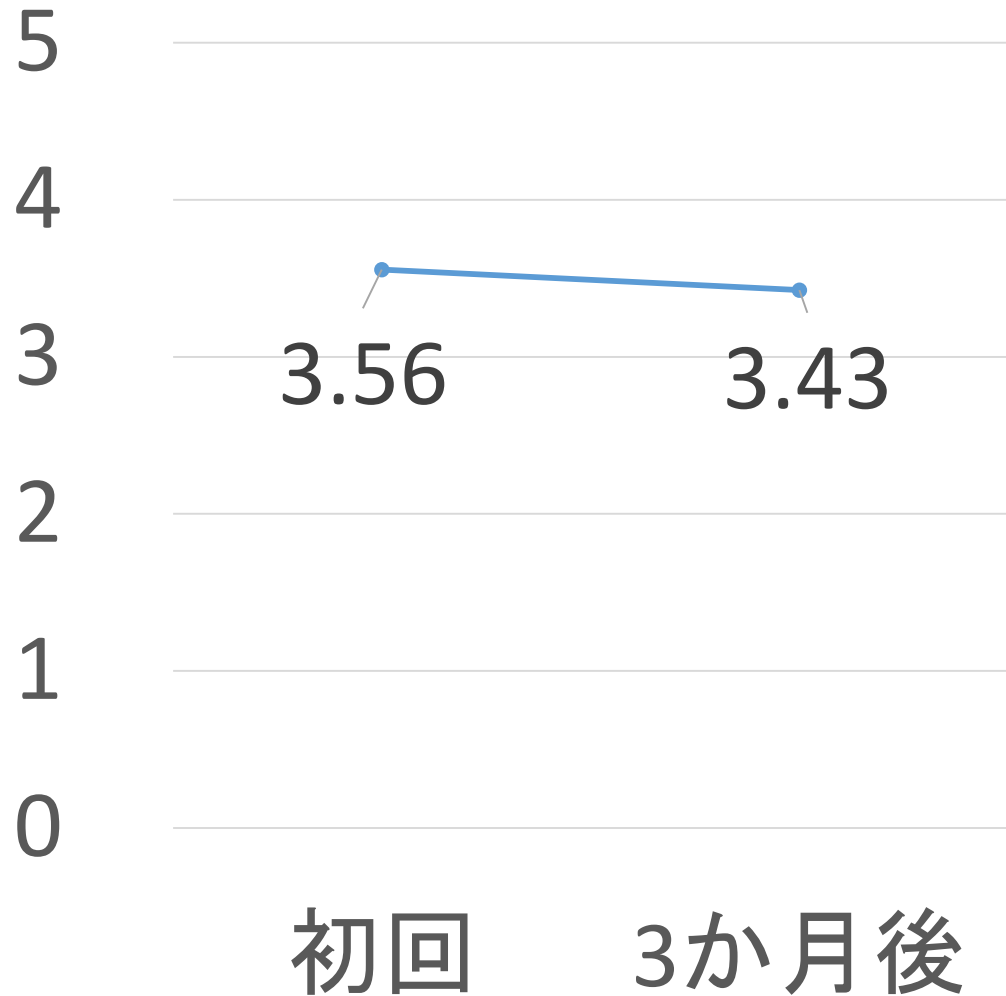


5m歩行(秒)



■ 向上・維持 ■ 低下

平均値



3か月の変化（114人中）

握力の良くなった方・維持できた方	約 1/2
片足立ちの良くなった方・維持できた方	約 2/3
5m歩行の良くなった方・維持できた方	約 2/3

でした。

次回の測定は9か月後
(体操開始後1年)です。

この調子で、1年が経っても、1年前と変わらず
元気でいられる方がたくさん増えればと思います。