

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

## 資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [中高年のための健康チェック①](#) | [体力チェック](#)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

組織活動

組織運営と法律

労働安全衛生

経営対策活動

教育・宣伝活動

労働時間をめぐる諸問題

教育活動

選挙活動

組合組織（公務員）

教育カリキュラム

[▶ キーワード検索はこちら](#)

### 中高年のための健康チェック① 体力チェック

#### 5つの指標であなたの体力をチェックします

少し身体を動かしただけで歳を感じる、「昔は簡単に出来たのに!」。そう、若き日のあなたなら簡単にこなしていた身体の動きが、いつのまにか遠のいている。認めたくはないけれど、認めなければならぬ体力の衰え、これは放っておくと身体は気持ちよりもはるかに速いスピードで衰えてしまうものです。

まず、現状を知り、「これではいけない」ということを把握することが体力回復への第一歩です。

#### 敏捷性

タオルを頭上から落とし、拍手しながら床に落ちる前に、それをキャッチする。

- 拍手が三回以上でキャッチ。 → **合格**
- 拍手が二回でキャッチ。 → **まあまあ**
- 拍手が一回以下でキャッチ。 → **不合格**

#### 筋力

椅子に腰掛け、両手を椅子の端に置いたまま、グッと自分の身体を浮かしてみよう。

- 10秒以上浮かせられる。 → **合格**
- 5～9秒浮かせられる。 → **まあまあ**
- 5秒未満。 → **不合格**

#### 柔軟性

右手を上から背中へ、左手は下から背中へ伸ばして握手してみよう。

- 握手でき、手を反対にしても握手ができる。 → **合格**
- どちらか片方の手なら握手できる。 → **まあまあ**
- 握手できない、あるいは手が届かず、背中や腕に痛みがある。 → **不合格**

#### 平衡性

両目を閉じたまま片足で立ち、首をぐるりと廻してみよう。軸足がぐらついた時点で終了です。

- 軸足がしっかりしたまま首を左右交互に回せた人。 → **合格**
- どちらか一方だけなら大丈夫という人。 → **まあまあ**
- 回そうとすると片足で立てない人。 → **不合格**

#### 持久力

半分折にしたタオルを両手に持ち、つま先をつけたまま、かかとの上下運動だけで縄跳びを90秒行おう。

- 運動終了後呼吸が楽なら。 → **合格**
- 運動終了後、口と鼻で息をしないと苦しい人。 → **まあまあ**
- その動きが続けられない人。 → **不合格**

#### 体力チェック 判定コメント

項目	チェック	状態コメント
敏捷性	合格	合格です。あなたは今もあの若い頃の敏捷性を持っています。これからもこの敏捷性を維持しましょう。
	まあまあ	まあまあですね、昔と比べると敏捷性が落ちているので軽い運動でもして体力の低下を防ぎましょう。
	不合格	不合格です。あなたはもうあの若い頃の敏捷性はありません。敏捷性が衰えています。このチェックで行った動作を毎日行うようにしましょう。
筋力	合格	合格です。あなたは今もあの若い頃の筋力を持っています。これからもこの筋力を維持しましょう。
	まあまあ	まあまあですね、昔と比べると筋力が落ちてるので腕立て・腹筋など器具を使わずにできるトレーニングでもして筋力の低下を防ぎましょう。
	不合格	不合格です。あなたはもうあの若い頃の筋力はありません。少しずつ筋力をつけるようにしましょう。例えば、腕立ても腕を50%くらい曲げた状態で止

	不合格	めたり、ひざをついた状態で腕立てをししたりなど負荷を軽くして取り組みましょう。
柔軟性	合格	合格です。あなたは今もあの若い頃の柔軟性を持っています。これからも健康のパロメーターの一つである柔軟性を維持しましょう。
	まあまあ	まあまあですね、昔と比べると柔軟性が落ちているので身体を動かした後や一日の終わりにストレッチなどをやって身体の柔軟性の低下を防ぎましょう。
	不合格	不合格です。あなたはもうあの若い頃の柔軟性はありません。柔軟性は歳とともに顕著に表れる体力低下のパロメーターです。お風呂上りは必ずストレッチをして身体の柔軟性をつけていきましょう。
平衡性	合格	合格です。あなたは今もあの若い頃の平衡性を持っています。年をとると簡単なことが出来なくなるといのは身体の平衡性が劣ってきていることが多いですから今後も平衡性を維持しましょう。
	まあまあ	まあまあですね、昔と比べると平衡性が落ちています。日常生活であまり身体を動かさなくなると、平衡性が劣ってきます。腕を大きく回したり、足を高く上げてみたりなど、大きな動きをすると平衡性の維持につながります。
	不合格	不合格です。あなたはもうあの若い頃の平衡性はありません。平衡性は昔はスポーツマンだったけど今はあまり身体を動かさないという人に多く見られます。身体を大きく動かすような運動をするようにし、昔のバランス感覚を取り戻しましょう。
持久力	合格	合格です。あなたは今もあの若い頃の持久力を持っています。年をとると心肺機能の衰えが一番良くわかる体力の低下です。これからもこの持久力を維持していきましょう。
	まあまあ	まあまあですね、昔と比べると持久力が落ちています。生活で運動不足の状態になると階段の上がり下りなどでも息を切らしたりすることが増えます。なるべく足を使って「歩く」「歩く」「歩く」ようにしましょう。
	不合格	不合格です。あなたはもうあの若い頃の持久力はありません。小走りをしただけでも、心臓が苦しいと悲鳴をあげてしまいます。持久力は日常生活に密接に関係しています。とにかく身体を動かしましょう。

#### 気づきメモ

- ・体力チェックをして「感じたこと、思ったこと」
- ・仲間との交流で感じたこと・気づいたこと
- ・これからの生活に生かすこと

PDF版

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

**Worker's Library 会員登録**  
お申し込みはこちらです。

>>一覧へ戻る

[📄 サイトマップ](#)
[📄 このサイトについて](#)
[📄 個人情報保護の取組みについて](#)

[📄 ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

**Worker's Library** 静岡で働く人のための資料閲覧サイト  
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.