

チェック③で行う体力測定の方法

体力チェック動画を確認しながら（右の二次元バーコードから視聴できます）
下記の体力測定を「月1回」行い、結果を中面の記録用紙に記入しましょう。

体力チェック動画アドレス▶ <https://www.town.kamisato.saitama.jp/5915.htm>

体力チェック動画



リンク先▶上里町ホームページ

筋力のチェック……すべて20秒間で最大限にできる回数を計測します

● 下肢筋力〈イスの立ち座り〉

- ① 足の裏が付く背持たれのあるイスを用意します。
- ② イスに座り、足を肩幅に開いて、手を胸の前でクロスします。
- ③ 座った状態からスタートし、1回立って座れたら1回と数えます。

● 下肢の内転筋力〈ワイドスクワット〉 ※内転筋とは……太ももの内側の筋力のこと。たるむと〇脚の原因にも

- ① 足を肩幅より少し広めに立ち、つま先を外側に向けます。
- ② 手は脚の付け根あたりにおきます。
- ③ 膝が90度になるまで腰を落とし、元の姿勢に戻れたら1回と数えます。

● 上肢の筋力〈壁腕立て伏せ〉

- ① 肘を伸ばして手のひらが壁に付く位置に立ちます。
- ② 手を壁に付けます。
- ③ 顔が壁から10cm程度に近づくまで肘を曲げ、元の姿勢に戻れたら1回と数えます。

体力チェックは
無理しすぎないように
気をつけて！



柔軟性のチェック ●肩周辺の柔軟性……両手間の距離を計測します ●下肢の柔軟性……5段階評価します

● 肩周辺の柔軟性

- ① 長めのタオルを用意します。
- ② タオルの両端を手で持ちます。
- ③ タオルをピンと張った状態で持ち上げ、肘をまっすぐ伸ばしたまま頭のうしろへ回し、再び前へ戻します。
- ④ スムーズに5往復できるか確認し、できたらタオルを持つ両手の幅を縮めながら②～④を繰り返します。
- ⑤ 最大限できた時の右手と左手の距離を測ります。（＝両手の距離が近いほど、肩周辺の柔軟性が高いということ）

● 下肢の柔軟性

- ① 足の裏が付く高さのイスを用意します。
- ② イスに座り、足を肩幅に開いて、両手で足首をつかみます。
- ③ その姿勢のままゆっくり腰を上げ、膝を伸ばしながら立ち上がります。
- ④ ③で楽に膝を伸ばせた方は、もう一度イスに座り、足を肩幅に開いて、今度は手のひらを床につけます。
- ⑤ その姿勢のままゆっくり腰を上げ、膝を伸ばしながら立ち上がります。

※下記の基準を参考に5段階評価に○をつけましょう

- 5段階評価
- 5：手のひらを床につけて膝が伸びる
 - 4：手のひらを床につけて膝が曲がる
 - 3：指先が床について膝が伸びる
 - 2：足首を持ち膝が伸びる
 - 1：足首を持ち膝が伸びない

脳からの指示が動作に伝達する力のチェック……5段階評価します

● 脳トレテスト [1] デンデンムシ

- ① イスに座り、デンデンムシの歌に合わせて手足を同じ方向に動かします。
- ② イスに座り、デンデンムシの歌に合わせて手と足を逆に動かします。

● 脳トレテスト [2] グーチョキパー

- ① イスに座り、リズムよく手をグー、チョキ、チョキ、パーで動かします。
- ② イスに座り、リズムよく足踏みをしなが、手をグー、チョキ、チョキ、パーで動かします。

※下記の基準を参考に5段階評価に○をつけましょう

- 5段階評価
- 5：動画の速さに合わせて手と足がリズム良くできる
 - 4：手だけなら動画の速さに合わせてできる
 - 3：手足同じ方向だけならできる
 - 2：手もしくは足だけならできる
 - 1：何もできなかった



監修：上里町健康保険課／古泉佳代（日本女子体育大学准教授）

いつからでも始められる！始めようと思ったときがスタート日！

日本女子体育大学 連携事業

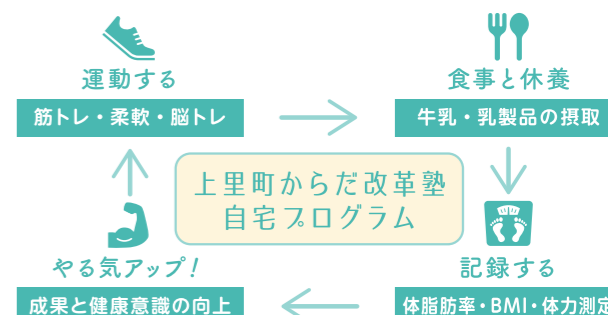
上里町からだ改革塾 自宅プログラム

3か月チャレンジ



上里町では平成28年度から5年間、日本女子体育大学との包括的連携協定事業として、主にウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を中心とした講座を展開してきました。

令和6年までこの事業が延長されることが決まり、今後はこの記録用紙を活用することで、より多くの皆さんが自分の身体状態を知り、適切な運動と食生活を考えながら健康づくりを実践できることを目的としています。



適切な運動と食事の重要性について知りましょう

私たちが身体を動かす時には、体脂肪や筋肉が使われます。体脂肪には脂質、筋肉には炭水化物（糖質）がエネルギー源として蓄えられています。安静時やストレッチ等の強度の低い運動では、炭水化物より脂質がエネルギー源として使われます。そして、運動の強度が高まってくると炭水化物の利用が高まります。たんぱく質は主に筋肉等の身体をつくる栄養素です。

日々の生活では栄養バランスを整えた食事をとることはもちろんですが、運動後には筋肉等の身体をつくるためのたんぱく質と、運動で消費された炭水化物を含む食品を摂ることが大切です。中でも、牛乳・乳製品には、たんぱく質だけでなく日常の食事で不足しがちなカルシウムが多く含まれています。また乳たんぱくを運動後に摂取することで、筋肉量や筋力増加に影響を及ぼしたという報告もあり、積極的に摂ることをおすすめします。

*牛乳・乳製品にアレルギーがある方や苦手な方は、豆乳や大豆製品でもたんぱく質を手軽に摂ることができますが、身体に及ぼす効果は異なります。

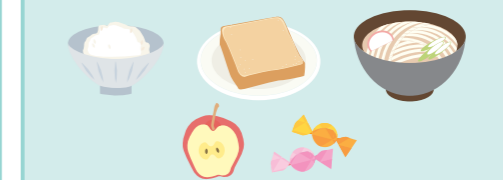
● たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品



● 炭水化物を多く含む食品

主食（ごはん・パン・めん類）、果物、砂糖類



健康づくり虎の巻 DVD

「健康づくり虎の巻 DVD」には、様々な強度の運動メニューや、乳製品を使った料理の紹介、運動と食事の話が載っています。是非、下の二次元バーコードよりご視聴ください。



リンク先▶上里町ホームページ

健康づくり虎の巻DVDアドレス▶ <https://www.town.kamisato.saitama.jp/5914.htm>

体重・体脂肪・BMIを記録して、身体の変化を確認しましょう

● BMIとは 「Body Mass Index」の頭文字をとったものであり、現在の身長と体重を元に、体格が肥満型かやせ型なのかを表す体格指数のことです。体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]で計算されます。

目標とする BMI (kg/m ²)	年齢	BMI (kg/m ²)
	18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9	
65～74歳	21.5～24.9	
75歳以上	21.5～24.9	

観察疫学研究で報告された総死亡率が最も低かったBMIをもとに、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮して、総合的に目標となる範囲を設定した。高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当目標とするBMIの範囲を21.5～24.9 (kg/m²)とした。（引用：日本人の食事摂取基準 2020年版より）

▶上里町のBMIの平均値：男性…23.8 女性…22.5（平成30年度 市町村国保の特定健診結果より）