

## 講座名：令和5年度 第5回 はつらつ世代講座

実施日：11月2日(木)10時～11時30分 参加者25名

テーマ：体力測定 ～あなたの体力年齢は？～

講師：セントラルスポーツ

生涯学習推進課スポーツ振興グループ

場所：煉瓦館コットンホール

- 実施項目
- ・開講挨拶
  - ・体力測定
  - ・運動、健康のお話し
  - ・測定結果



内容：第5回はつらつ世代講座は、ひまわりドーム館長の山本さんをお迎えし、体力測定 ～あなたの体力年齢は？～ 講座を実施しました。

はじめに、各々体力測定をしました。体脂肪、握力、垂直跳び、全身反応時間、閉眼片足立ち、長座位体前屈の6項目です。すべての項目を終えると、データが出来るまでの間、山本館長にお話しをいただきました。家でも出来る簡単な運動や身体の仕組み、アスリートもストレッチをする前に行うという指体操は、脳からの指令が筋肉に行きやすくするもので、指体操後に運動をすると、体が柔らかく、思うように動きやすくなります。ストレッチや膝に負担のかからない立上がり方法等を教わりました。

『わかりやすい説明で、日常に取り入れやすい運動を教えていただいたので、毎日頑張ります。』『細部にわたった説明がとても参考になりました。』等の声をいただきました。

