

## 一般の部実施内容

まずはじめに、健康度チェック（健康度・生活習慣診断検査、血圧）及チェックシートを使用し、身体機能チェック（形態・体力測定、足型測定）を実施します。所要時間は約60分です。

身体機能チェックは空いているブースから順にまわっていただきます。

測定が終わった方から専門トレーナーによる適正健診を受け、④から⑦の体験プログラムのうち、1つに参加していただきます。体験プログラムは40分～50分となり、合計2時間のプログラムとなります。

### 健康度チェック

#### ①健康度・生活習慣診断検査の実施

プログラム参加者へ運動の前後で健康度の変化や形態・血圧の変化、質的な変化があったかどうかを検証し、健康増進に役立てます。

#### ②血圧測定

その日のからだのコンディションを知るうえで最も基本的な測定です。プログラムを定期的に受けていくことで改善へつなげます。



「血圧測定の様子」

### 身体機能チェック

#### ③スクワット(3回)

重心を落としたときの膝の曲がり具合やつま先の向きをチェックします。

#### ④フロントランジ(2回ずつ)

片脚を前に出して重心を落としたときの膝の曲がり具合やつま先の向きをチェックします



「フロントランジの様子」

#### ⑤片脚バランス(片脚立ち、片脚スクワット)

バランスをみると同時に重心を落としたときの膝の曲がり具合やつま先の向きをチェックします。

#### ⑥肩関節

ばんざいの状態から手を下ろしていき、肩の可動域や肩甲骨の状態をチェックします。

#### ⑦腹筋

触診によるお腹の力の入り具合をチェックします。



「腹筋の様子」

## ⑧足型測定

足のどの部分に重心がかかっているかを測定し、足の状態を知ること、歩き方やバランスを意識し、転倒予防や足のケアを実践し、日常生活を快適に過ごせるような取組みを提案します。



足型測定1



足型測定2



足型測定3

## 体験プログラム(40~50分)

### ①歩き方が変わるウォーキング教室

正しい姿勢で歩くことの意義を説明し、ウォーミングアップから実際のウォーキングまでを体験していただきます。



「ウォーキング教室」

### ②エアロ&ヨガ教室

初心者向けのプログラムでとても楽しく参加していただけます。



「エアロ&ヨガ」

### ③シニア最適運動教室

参加者ひとりひとりのからだの状態に合わせ限りなくセミパーソナルに近いプログラムです。ストレッチや簡単で無理のない筋力トレーニングの基本動作を習得し、健康づくりに役立ってます。



「シニア最適運動」

## 継続性の確保

終了時に、半年後の「健康度・生活習慣診断検査」による健康度の変化を目指すために、運動の継続の必要性を促し、継続のための専門教室や関連教室の案内を行います。

半年後希望者は健康度チェックと簡単なプログラムを実施するフォローアッププログラムにより、効果を実感できる機会を設けます。

## 子どもの部実施内容

足型測定、形態測定、体力測定を実施します。所要時間は約60分です。その後体験プログラムGAPS（ゴールデンエイジフィジカルスクール）に参加していただいた後、最後にフィールドテスト及び足型測定の結果説明をいたします。体験プログラムは約40分、結果説明は約15分、合計2時間のプログラムとなります。

### 足型測定

現在、小学生の約2人に1人の足に、外反母趾や浮き指などが報告されており、子どもの足の変形と心身への影響が問題となっています。足の成長の基礎は小学生時代に決まり、足が変形したまま成長するとケガや故障の要因となり、スポーツをする上で正しいパフォーマンスを発揮できないだけでなく、日常生活にも支障をきたすようになってしまいます。専用の機器により足型測定を行い、状態に基づいた改善策を提案します。

### 形態測定

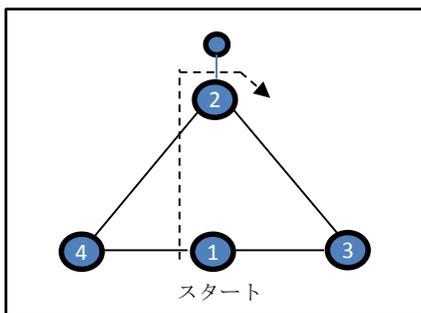
身長、体重を測定します。

### 体力測定(フィールドテスト)

ワイズ・アスリート・サポートがスポーツ医科学に基づき開発したアスリートとしての体力評価テストにより、今後の運動継続や日頃の運動効果を評価します。

テストの内容は以下の7種目です。測定の際はグルーピングして空いているブースから実施していきます。

#### ① ステップ50



#### 測定方法

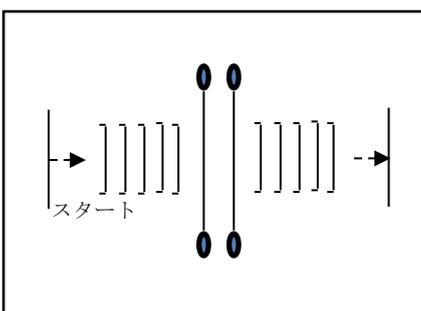
①→②前進、②→③バッククロスオーバー、③→①サイドクロスオーバー、①→②前進、②→④、④→①、①→②、②→①バックペダル、①→②→ゴール前進

★各ステップワークの速さ、切り替えの円滑さが重要です。走る距離は50メートルです。

※バッククロスオーバー…足を交差しながら斜め後ろに走ること。

サイドクロスオーバー…足を交差しながら横に走ること。

#### ② ハードル

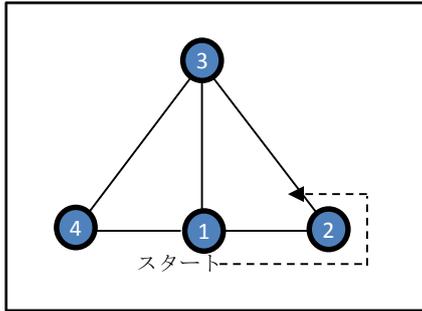


#### 測定方法

コーン&バーとミニハードルを組合せて各障害間を1歩で（左右交互に）走り抜け、そのタイムを計測します。走る距離は20メートルです。

★股関節の使い方が重要です。

### ③ リカバリーテスト



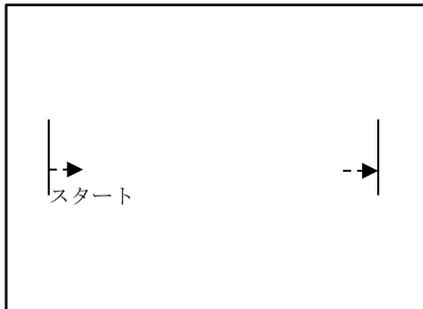
#### 測定方法

①→②サイドクロスオーバー、②→①ヒップローリングして前進、①→③ダッシュ、③→①前転してバックペダル、①→④、④→①ヒップローリングして前進

★サイドクロスオーバーの速さと股関節と膝関節を上手に丸めて起き上がるリカバリーの早さまた各ステップワークの速さ、切り替えの円滑さが重要です。

※ヒップローリング…お尻を地面につけて回転し手をつけて起き上がる。  
バックペダル…後ろ向きに走ること。

### ④ 30メートル走

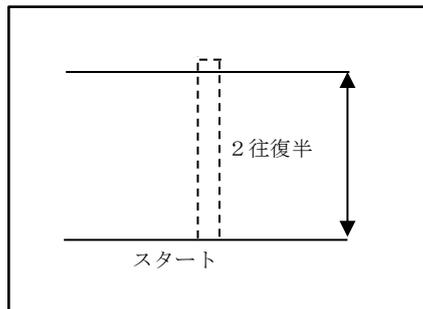


#### 測定方法

30メートル走（直線）のタイムを計測します。

★スタートから10メートルでのラップタイムも計測します。スタートダッシュが速いタイプ、徐々にスピードに乗ってくるタイプ、あるいは後半伸びてくるタイプなども分ります。

### ⑤ 10×5メートル走



#### 測定方法

10メートルを2往復半したタイムを計測します。

★切り返し動作も重要になる種目です。

### ⑥ 垂直跳び



#### 測定方法

その場で（助走をつけずに）ジャンプし、高さを計測します。

★文科省の体力テストにも含まれている一般的な種目で、垂直方向へのジャンプ力を計測します。

### ⑦ バランスディスク・トゥ・タッチ



#### 測定方法

バランスディスクの上に片足で立ち、反対側の手でつま先にタッチした回数を計測します。

★重心が傾かないように落としていくことが重要です。

## 体験プログラムGAPS(ゴールデンエイジフィジカルスクール)

ゴールデンエイジと言われる小学校中・高学年期の子ども達を対象に神経系の発達を最大限引き出し、その発育時期に正しい身体活動を経験することで、生涯、安全にスポーツを続けることが出来る能力を培うとともに、スポーツ選手の可能性を広げます。実際に子ども達が日頃楽しんでいるスポーツ活動の中でも上達が絶対に体感できる画期的なスクールです。



スクールの様子

一人ひとりに丁寧な指導教室

楽しく走り回る

## 結果説明

最後にフィールドテスト及び足型測定の結果を説明いたします。

特に足型測定については、いち早くこの子どもの足の変形問題に取り組み、医療工学の見地から問題を科学的に分析、大きな成果を挙げている山下和彦氏(東京医療保健大学准教授)をお招きし実施するため、保護者の皆様にも興味深い講話となります。

また、結果に基づいた運動の継続の必要性を促し、関連教室の案内を行います。

さらに、半年後希望者は簡単なプログラムとフィールドテストを実施するフォローアッププログラムにより、効果を実感できる機会を設けます。



足型結果説明



質疑応答



フィールドテスト結果説明