今月の運動　ウォーキング・散歩＋体力チェック

ウォーキングの基本・体力チェック編＜その２＞

２体力測定

１ヶ月に１回を目安にいつものウォーキングや散歩に体力チェックを取り入れてみましょう！

①関節の可動域　②柔軟性　③脚力　④バランス力

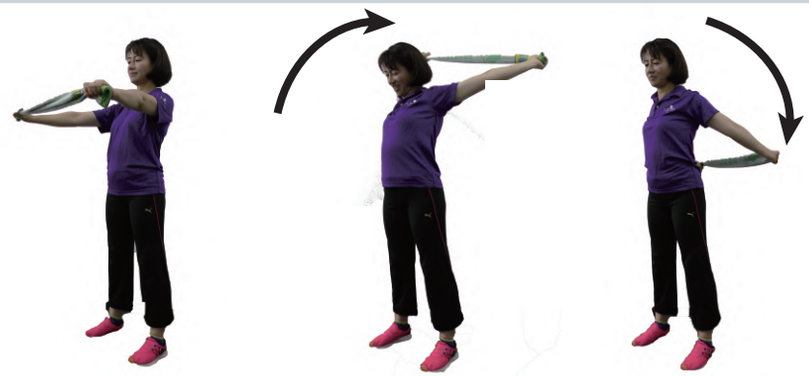
①関節の可動域（肩の柔らかさ）　ウォーキングの前後に

準備　（初級）　マフラータオルやスポーツタオル（100cm~150cm）
（中級）　フェイスタオル（75cm~80cm）

姿勢　肩幅に足を広げて立ち、両手でタオルの端を持つ

慣らし動作　手を上げる→下ろすを５回、背伸び２回

測定	①タオルを持ったまま前から後ろへぐるっと肩を回す ②後ろから前へぐるっと回す
評価	◎肘がまっすぐのまま姿勢を崩すことなくできる
	○ 片方の肘が曲がったが回すことができる
	△ 回せない



※初級用の長めのタオルで測定し、十分できるようになったら中級用のフェイスタオルで挑戦しましょう。

②柔軟性（足腰の柔らかさ）　ウォーキングの前後または途中の公園などで

準備　特になし

姿勢　ベンチまたは椅子などに姿勢よく座る

慣らし動作　座ったまま軽く足踏み

測定	右足を伸ばす→両手を重ねて息を吐きながら、右足のつま先の方へ身体を倒す→視線はつま先よりも少し遠くを見る（左足も同様に行う） ※伸ばした足の膝を曲げにように注意する
評価	◎つま先よりも先に指先が出る
	○　つま先に指先がつく
	△ つま先まで指先が届かない