

## 「高齢者の体力測定」用具貸出し事業実施要綱

### 1. 趣旨

いつまでも健康で自立した生活を送るためには、適度に体を動かし、体力を保持することが大切である。このためには「自分の体力」を知り、効果的な運動を行うことが求められる。そこで、「自分の体力」を把握するために、長野県老人クラブ連合会（以下「県老連」という。）において体力測定用具を用意し、体力測定を行う郡・市町村老人クラブ連合会（以下「市町村老連」という。）に貸出し、健康づくり活動を支援する。

### 2. 測定項目及び用具

- ① 握力（筋力、筋持久力）……………握力計
- ② 長座体前屈（柔軟性）……………長座体前屈測定器、1メートルの物差し
- ③ 上体起こし（腹筋群の筋力、持久力）……………ストップウォッチ、体操用マットまたは厚地のカーペット
- ④ 開眼片足立ち（バランス能力）……………ストップウォッチ
- ⑤ 10m障害物歩行（敏捷性、協応性、平衡性）…メジャー、ストップウォッチ、ウレタンの障害物、ビニールテープ
- ⑥ 6分間歩行（持久的な体力）……………メジャー、ストップウォッチ、ターゲット合図用の旗か笛

### 3. 体力測定の方法

全国老人クラブ連合会（以下「全老連」という。）発行の「体力測定実践ハンドブック みんなでたのしく体力測定」による。

### 4. 県老連が用意し貸出す用具の種類及び数量（2セット分）

- ① 握力計……………8個
- ② 長座体前屈測定器……………4セット
- ③ ストップウォッチ……………6個
- ④ メジャー（20m）……………2個
- ⑤ ウレタン障害物……………4セット（1セット6個）
- ⑥ 測定員用ベスト……………一式
- ⑦ のぼり旗……………6枚
- ⑧ 解説ビデオテープ……………2巻

### 5. 貸出し手続き

用具の貸出しを希望する市町村老連（以下「実施老連」という。）は、体力測定開催予定日の2か月前までに別に定める様式により借用願いを県老連会長に提出する。

なお、用具の輸送料は、県老連から実施老連への貸出しにあたっては県老連が、実施老連から県老連への返却にあたっては実施老連がそれぞれ負担する。

#### 6. 体力測定指導者の育成

体力測定を行うには、事前準備や測定方法など一定の知識や経験が必要である。

そこで、積極的に体力測定を行なおうとする市町村老連の会員または事務局職員を全老連が行う「健康づくり中央セミナー」に派遣し、指導者の育成を図る。

#### 7. 補 則

このほか必要事項は、県老連会長が別に定める。

#### 附 則

この要綱は、平成18年4月1日から施行する。

#### 附 則

この要綱は、平成21年2月20日から施行し、平成21年4月1日から適用する。

(様 式)

## 借 用 願

平成 年 月 日

長野県老人クラブ連合会長 様

(借用市町村老連名)

(会 長 名)

㊟

シニア体力測定用具を下記のとおり借用したいので貸出し願います。

### 記

#### 1 用具の種類及び数量

用具の種類	数	用具の種類	数
握 力 計	個	ウレタン障害物	セット
長座体前屈測定器	セット	測定員用ベスト	式
ストップウォッチ	個	の ぼ り 旗	枚
メジャー (20m)	個	解説ビデオテープ	巻

2 体力測定会開催予定日……平成 年 月 日 ( )

3 借 用 期 間……平成 年 月 日 ( ) から  
平成 年 月 日 ( ) まで

#### 4 用具送付先及び担当者名

(1) 住 所 :

(2) 電話番号 :

(3) 担当者名 :