

東青梅老壮大学9月講座

～体の調子を調べましょう～



を実施しました

令和7年9月25日（木）に東青梅市民センター体育館にて9月講座を実施し、学長等
含め39名が参加しました。準備のため、早めに集合した役員と講師の高橋一衛先生御夫
妻のおかげで滞りなく開講できました。

本講座は平成26年度から毎年実施しておりますが、今年度も講師として高橋一衛先生
（日本体育大学名誉教授）に講師をお願いし、「体の調子を調べましょう」というテーマ
で、測定項目（次ページ資料写真参照）に従って学生の健康チェックを行いました。

「握力」「ステッピング」「骨密度」「血管年齢」「体脂肪率」「開眼片足立ち」等、全9項
目の測定が行われ、学生は測定後に掲示されている記録基準値表を見て自身の判定を真剣
に確認していました。

また、全員測定後、高橋先生よりフレイル予防や体に関する様々なお話もしていただ
き、学生たちは配布された資料に真剣にメモをとったりしていました。先生の「次回の測
定で今回の結果とどう変化したのかが大切です」という言葉がとても印象的でした。



最初は、全員で開眼片足立ち！



かずえ
高橋一衛先生
（日本体育大学名誉教授）



体脂肪率・握力



長座体前屈



ステッピング♪



血管年齢

《参考資料》測定記録用紙

測定結果記録用紙

※ フリガナをお願いします 2025年9月25日

氏名	年齢	性別	男	女
測定項目				
身長(cm)	測定値	判定	備考	
体重(Kg)	測定値	判定	備考	
BMI	単位無し	判定	体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)	
握力(Kg)	右	Kg	小数点以下0又は5	
	左	Kg	小数点以下0又は5	
ステッピング(回)	回	判定	20秒間の回数	
最高血圧(mmHg)	測定値	判定	備考	
最低血圧(mmHg)	測定値	判定	備考	
脈拍数(拍/分)	拍/分	判定	備考	
体脂肪率(%)	測定値	判定	備考	
開眼片足立ち(秒)	秒	判定	最大180秒まで	
5m歩行(秒)	秒	判定	0.1秒以下四捨五入	
長座体前屈(cm)	cm	判定	cm以下四捨五入	

※ボードの基準値表で自己評価してください

BMIの見かた

BMI	評価
18.5未満	痩せ
18.5~22	普通
22以上	肥満

るいそう やせ気味のこと

測定項目

「体脂肪率」「握力」「長座体前屈」
「骨密度」「血管年齢」「5m歩行」
「開眼片足立ち」「ステッピング」
「血圧」

※「骨密度」「血管年齢」は専用の機械を用いて測定され、その場で記録結果が印刷されます。

