

# 東青梅老壮大学9月講座



## ～身体の調子を調べてみましょう！～



## を実施しました

令和5年9月21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34名が参加しました。東青梅市民センター体育館での講座開講は、5月の公開講座以来  
4か月ぶりの実施となりましたが、準備のため、早めに集合した役員と講師の<sup>たかはしかずえ</sup>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、今年も講師として<sup>たかはしかずえ</sup>高橋一衛先生（日本  
体育大学名誉教授）に講師をお願いし、「身体の調子を調べてみましょう！」というテーマ  
で、測定項目（後述資料写真参照）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」「開眼片足立ち」等、全8項目の測定が行われました。学生は測定  
後にホワイトボードに掲示されている記録基準値表を見て自身の判定を確認していましたが、  
評価の判定が高いとわかった学生はすごく嬉しそうな表情をされていたのが印象的でした。ま  
た、全員測定後、高橋先生よりフレイル予防に関するお話もしていただき、学生は配布された  
資料に真剣にメモをとったり、先生に質問をしたりしていました。また、先生がその質問は妻  
の方が詳しいと、奥様に回答を振る場面などもあって和やかな講座となりました。



まずは、全員で開眼片足立ちから！

次はステッピング♪

## 《参考資料》測定記録用紙

### 測定結果記録用紙

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

2021年10月28日

測定項目	測定値	判定	備考
身長(cm)	cm		自己申告
体重(Kg)	Kg		自己申告
BMI	単位無し		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		20秒間の回数
開眼片足立ち(秒)	秒		最大180秒まで
5m歩行(秒)	秒		0.1秒以下四捨五入
長座体前屈(cm)	cm		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  
 18.5未満 痩 あるいは やせ気味のこと  
 22 普通  
 25以上 肥満

### 測定項目

「体脂肪」「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」

※「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。



各自で測定をした後は、記録基準表で判定を確認しました！



高橋一衛先生  
 (日本体育大学名誉教授)

先生の奥様にも  
 お手伝いいただきました♪