

## 〔第2委員会〕

【委員長】中村 利文

【副委員長】金子 稔之

【委員】川又 敏正      大野 仁士      時田 直樹      河内 正昭

山田 香      荒木 薫

### 13 第9回体力年齢測定会

日 時：平成30年9月8日（土）9：00～12：30

場 所：立川市泉市民体育館 第1体育室

対 象：市内在住・在勤で20歳から79歳までの医師から運動を制限されていない方

講 師：健康運動指導士 佐藤 明子氏

目 的：高齢者や高齢者世代を前にした方、また自身の体力測定の手機が乏しい20歳以上の若い世代に自己の健康管理や健康の維持・増進の知識を広げること役立てる。

参加者：男性6名 女性25名 合計31名

参加人数内訳

	男性	女性	計
20歳～64歳	1	2	3
65歳～79歳	5	23	28
計	6	25	31

実施内容

第1部（測定会）

- 1 血圧測定、受付（高血圧の方は、時間を空けて再度血圧測定を行う）
- 2 開会式
- 3 健康状態チェック及びADLチェック 佐藤講師
- 4 準備体操 佐藤講師
- 5 体力測定

共通項目：握力、上体起こし、長座体前屈

20歳～64歳：反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン

65歳～79歳：開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

- 6 測定終了後 結果の評価

第2部（佐藤講師による健康管理についてのためになるお話）

- 1 佐藤講師によるお話
- 2 閉会式



参加者アンケート集計結果（一部無回答あり）

- 1 あなたご自身について

①お住まいは？

富士見町	柴崎町	錦町	羽衣町	曙町	高松町
1	1	0	3	2	3
上砂町	栄町	若葉町	幸町	柏町	一番町
1	3	3	2	6	1
緑町	泉町	砂川町	合計		
0	0	3	29		

②年齢は？

39歳以下	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1	0	0	7	21

2 体力測定会について

①体力測定会の開催をどこで知りましたか？

大会広報紙	立川市ホームページ	大会ポスター（体育館）	大会ポスター（立川市掲示板）
13	0	1	1
友人等より	市役所核施設設置のチラシ	その他（体力アップ体操教室）	
6	4	5	

① 体力年齢測定会への参加について

今回が初めて	2回目	3回目以上
17	7	4

3 今日の測定会について感想をお聞かせください

① 参考になったか

参考になった	参考にならなかった
24	0

②運営は？

スムーズだった	普通	あまりスムーズでなかった
16	9	0

③来年は？

参加したい	参加しない	他のイベント希望
25	0	0

4 あなた自身、日頃運動していますか？

毎日	週に1回以上	月に1回程度	年に数回	全くしていない
12	14	1	0	2

5 自由意見

プラス意見

- 大変勉強になりました。
- 運動を始めようと思うきっかけになりました。
- 毎日の生活の大切さを実感。
- 佐藤先生の話しがとてもわかりやすく参考になりました。（4名）

マイナス意見

- マイクを使うと反響して聞取りにくい。（3名）
- 参加者が少なく、せつかくの機会ももったいない。

第9回体力年齢測定会は初参加の方が17名いらっしゃいましたが、他の行事と重なった影響なのか特に65歳～79歳の男性参加者が減り、全体的に見れば前年より21名少ない31名の参加者で行われました。

参加された皆様からは「毎年楽しみにしている」「大変勉強になった」等のご意見を多数いただきました。

また、他行事で体育館に来られていた方々からは「参加したかった」「午後からは参加はできないのか？」との声を耳にしました。

告知の方法（特に若年者向け）等、課題も残されていると思いますが参加された皆様には来年もまた来たいと思われるような測定会が行えればと思います。

報告者:時田 直樹

## 14 第39回立川市民なわとびチャンピオン大会

日 時：平成31年2月3日（日）9：00～15：20

場 所：立川市泉市民体育館 第1体育室

参加者：405名（延べ人数）

<個人競技参加者数・記録>

種目	1回旋跳び			優勝者 回数	2回旋跳び			優勝者 回数
	合計	男	女		合計	男	女	
幼児	21	13	8					
小学1年生	24	10	14	108回	7	6	1	81回
小学2年生	19	7	12	110回	11	4	7	87回
小学3年生	39	11	28	110回	28	9	19	120回
小学4年生	19	5	14	196回	17	4	13	172回
小学5年生	36	11	25	195回	29	7	22	162回
小学6年生	11	1	10	202回	9	1	8	162回
中学生	6	0	6	190回	7	1	6	286回
一般	25	9	16	192回	17	6	11	257回
計	200	67	133		125	38	87	

※小学2年生は93回が2名いたので優勝決定戦を行い110回対97回にて決定

<個人競技参加者数・記録>

団体数	人数	優勝回数
8チーム	80名	67回

内 容：

幼児の部は30秒間跳び続けるルールにて実施したところ10名が跳び続けた。

1回旋跳びの決勝時間と方法は、1年生から3年生は30秒間に跳んだ回数、競技は1回のみとし、4年生から6年生・中学生・一般は1分間に跳んだ回数、競技は1回のみとして行った。

2回旋跳びの決勝時間と方法は、1年生から6年生・中学生・一般全てが3分間に跳んだ回数、競技は2回までとして行った。

団体の部の大なわ跳びは5分間に何度でも競技可能で最多回数を記録とした。主催者が用意した大なわを使用することを条件とした。

参加者延べ数は昨年の344名から405名と増えたので上昇傾向を次回に繋ぎたい。

運営については競技スタッフの効率良い動きにより計画スケジュール通りに出来た。

参加者からのアンケートには今後への希望等があり検討事項とし模索して行く。

今回は参加者が増えたとも言いながらも今後の事業継続のためには広報のあり方手法を再検討して行かなければならない。

報告者：中村 利文



## 15 第10回体力年齢測定会

日時：令和元年9月7日(土) 9:00~12:30

場所：立川市泉市民体育館 第1体育室

講師：健康運動指導士 佐藤 明子 氏

対象者：市内在住・在勤の20歳~79歳までで医師から運動を制限されていない方

参加者：17名

<参加者内訳>

	男性	女性	計
65~79歳	2	12	14
20~64歳	0	3	3
計	2	15	17

実施内容：

①受付、用紙配布、血圧測定

②開会式 あいさつ

事前説明（測定項目の説明・水分補給等の諸注意）

健康状態チェック・ADL（日常生活動作）チェック▶▶▶ 佐藤講師

準備体操▶▶▶ 佐藤講師

③体力測定共通項目 → 握力、握力、上体起こし、長座体前屈

65歳~79歳 → 開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

20歳~64歳 → 反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン

④佐藤講師による測定結果の評価

⑤佐藤講師による健康管理についての講義

◎日常生活で行える運動、姿勢

◎水分補給の重要性

◎骨格と骨格筋の関係性からくる身体の歪みや不調など

⑥開会式



今年で10回目を迎える体力年齢測定会だが、毎年参加する人の年齢が上がってくる割合に対して新規の若い人が少なく、今後は若い世代やまだ体力測定を受けたことのない人に足を向けさせることが課題とも思われる。しかし参加している方々は日頃から体を動かそうとしている健康意識の高い人が多いように思われ、結果として評価の低い人は少なかった。但しバランスシートにおいては各項目をグラフで表した六角形が崩れている人もいて、講師の先生の話に熱心に聞いていた。今回は講師の方が骨の標本の一部を持参してくださって、姿勢を保つ大切さを標本を使って丁寧にお話くださったのもとても興味深かった。

参加者の中には自らの体力のバロメーターとして毎年参加している方がいるのも体力年齢測定会を行う意味合いであると感じられた。

報告者：荒木 薫



## 16 第40回立川市民なわとびチャンピオン大会

日 時：令和元年12月8日(日) 9:00～15:30

場 所：立川市泉市民体育館 第1体育室

参加者：260名

内 容：

第40回立川市民なわとびチャンピオン大会が、泉市民体育館で12月8日に開催されました。参加人数は前回より減少気味でしたが、今回も白熱した競技が繰り広げられ、とても熱気溢れる良い大会となりました。

競技後の力を出し切った、清しい表情がとてもさわやかで感動的でした。

競技は、例年通り1回旋跳びの部、2回旋跳びの部、団体の部で行われ、結果は1回旋跳びの部は163人の参加で、優勝者は低学年で100回超(最高は2年生の108回)、中・高学年は200回超(最高は5年生の230回)と好成績でした。

2回旋跳びの部は67人の参加で、こちらもハイレベルの戦いで、特に5年生の優勝者が168回の好成績を記録しました。

団体の部は3チームの参加で、優勝回数は95回でした。

次大会も大勢の笑顔に会えるように、スポーツ推進委員での啓蒙活動を行っていききたいと思います。

報告者：金子 稔之

