

おとなの 体力測定会

自信のある方、是非！

はかってみよう！
あなたの体力！

まさか！

令和8年 **12月5日(土)**

9:00～12:00

(順次受付・最終受付時間11:00)

場 所: 豊橋市総合体育館 第二競技場

対象者: 東三河法人会会員企業の方・ご家族

参加費: 無料

持ち物: 室内用シューズ・タオル・飲み物

定 員: 80名(定員に達し次第、締切ります)

お申込方法

右記QRコードを読み取っていただき、お申込みください。

受付期間

令和8年9月24日(木)～令和8年10月30日(金)
※但し、定員に達し次第、締切らせていただきます。



【お問合せ】

一般社団法人 東三河法人会 事務局 TEL(0532)55-1735

法人会専用プログラム

多忙で健康管理が後回しになっている経営者の方に向け、
短時間で最大の『気づき』を提供するプログラム

スポーツ庁が実施している全国共通年齢別新体力テストを元に、
ハマダスポーツ企画株式会社が法人会専用プログラムを作成

【対象年齢】
【主な種目】
【ケガのリスク】
【得られるインサイト】

旧体力テスト
12～59歳
50m走・持久走など
極めて高い(肉離れ・転倒)
身体能力の優劣

新体力テスト
20～64歳
急歩・反復横跳びなど
中程度(捻挫等)
基礎体力

法人会専用プログラム
40～70歳に最適化
激しい動きを伴わない5種目
極めて低い(自分のペースで実施可)
認知機能やロコモ等の将来リスク

専門インストラクターが測定

握力測定

全身の筋力レベルの指標。加齢による筋肉量減少の評価基準として医学的にも採用。
握力の低下は「将来の認知機能低下の兆候」とも言われる、中高年においても最も重要なシグナルのひとつ。

将来の「認知機能」と「全身機能」
のバロメーター

長座体前屈

柔軟性の低下によるケガのリスクを可視化

全身反応時間

光の刺激を察知してからの「反応開始時間」と、実際に体を動かす「筋収縮時間」の合計を精密に測定。
単なる反射神経ではなく、姿勢を保持するための「体幹部の筋力」が強く影響する高度なテスト。
中高年層にとって、つまずきや転倒を回避する能力を、手軽かつ正確に測る画期的な手法。

「とっさの動き」を支える神経伝達と体幹機能の可視化

2ステップ

大股2歩でバランスを崩さずに進めた距離から、専用の計算式を用いて、「2ステップ値」を算出。
日本整形外科学会が提唱する「ロコモ度テスト」の代表的種目。
下肢の筋力・バランス能力・柔軟性を「総合的」に評価。
継続記録により、気づきにくい足腰の衰えを早期発見。

自立した歩行能力の寿命を測る

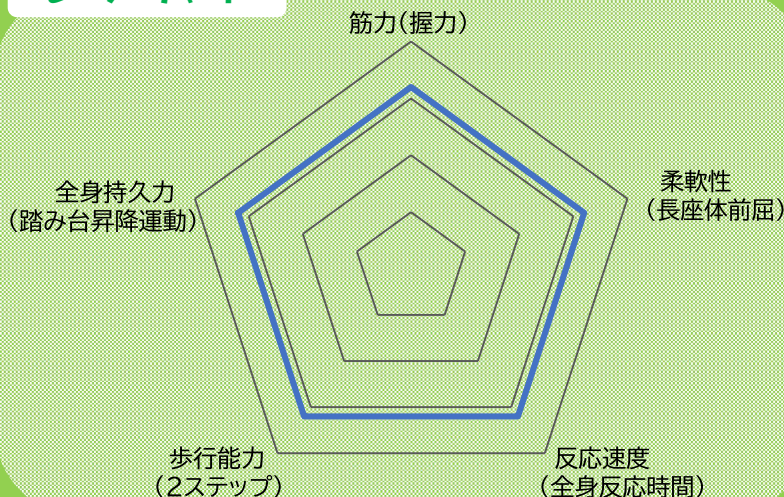
踏み台昇降運動

一定のリズムで昇降運動を行った直後の「心拍数」から、心肺機能と全身持久力を算出。
1998年まで国が採用していた信頼性の高いメソッドを、中高年向けに最適化して活用。

安全最優先の「全身持久力」測定



レーダーチャート



測定結果の価値化

測って終わりではなく、一目でわかるフィードバックを提供。
同世代比較:測定数値を性別・年代ごとに点数化。自分が「同世代の中でどの位置にいるか」を客観的に把握。
レーダーチャートによる可視化。5つの能力のバランスを多角形グラフで表示。強みと弱みが一目で判明。

