

ヘルシーキャンパス：フィジカル部門企画 「体力・運動能力テスト ～自分の運動能力を一度試してみませんか?～」 開催報告

2018年10月25日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2018年10月25日(水) 昼休み(12:00~13:00)に、京都大学吉田キャンパス 保健診療所1階 多目的室で、「体力・運動能力テスト ～自分の運動能力を一度試してみませんか?～」を開催しました。今回は、11月から始まるWalking Challenge2018の事前企画として、ご自身の現状を知って、今後に役立てていただくために開催いたしました。

当日の様子

当日は、総勢11名のご来場でした。企画した当初は、「ちょっと地味な企画だったかな、」と私たち自身が密かに思っていたのですが、握力以外の項目は、今回はじめて体験された方が多かったこともあり、予想以上に盛り上がりました。

どの項目も簡単な動きではあったものの、みなさん計測中は真剣な眼差しで取り組んでくださっていました。そのためか、お天気が良かったためか、額にうっすら汗をにじませながらお帰りになったことが印象的でした。

測定内容

- 握力
- 30秒椅子立ち上がり
- 閉眼片足立ち
- 2ステップテスト
- ファンクショナルリーチ

来年と言わず、半年くらいの期間で、今後も自分の体力と運動能力を把握できる機会をつくっていきたいと思っています。その時は、またご参加くださいませ!



<ファンクショナルリーチの計測の様子>



<閉眼片足立ちの計測の様子>

(報告：小林、渡辺、小野)