

# 2025健康まつり

## 体力測定

### 結果報告書

実施日 2025年10月7日（火曜日）

場所 金岡公園体育館

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校

2025年健康まつり 実行委員会

## 体力測定挨拶文

私たちの年代にとって、毎日を元気に、そして安心して楽しく過ごすためには、健康と上手につき合っていくことが何より大切です。「コーダイ健康まつり」は、年に一度、少し立ち止まって自分の健康を見つめ直し、健康意識を高めるとともに、健康であることに感謝する機会として開催してきました。コーダイ三大イベントの一つとして、多くの受講生の皆さんとともに歩んできた大切な行事です。

健康まつりは、「まつり」という名前の通り、競争にあまり拘るのではなく、仲間と一緒に体を動かし、軽スポーツやゲームなどを楽しみながら、笑顔あふれる一日を過ごすことです。日常の学びとは少し違った活動を通じて、心も体もリフレッシュできることこそが、この健康まつりの大きな魅力です。

その楽しみの一つとして行っているのが「体力測定」です。体力測定と聞くと、少し構えてしまう方もおられるかもしれませんが、健康まつりの体力測定は、難しい検査や評価の場ではなく、ゲーム感覚で体を動かしながら、「今の自分を知る」ための、楽しい体験の一つです。

2025年度は、体力測定の結果をデータとしてまとめ、見える形にしました。2026年度からは、ご自身の測定値を同世代や公的な基準値と比較しながら、健康状態を分かりやすく確認していただけるように検討中です。数値は良し悪しを決めるものではなく、「そうか、今はこんな状態なんだ」という気づきを得るためのヒントです。思っていたより動けていることに自信を持ったり、少し意識を変えてみようと思ったり、その一つひとつが健康づくりの第一歩になります。この気づきをきっかけに、日常生活の中で無理のない運動や生活習慣の工夫につなげていくことが健康寿命の延伸につながります。

健康まつりは、多くの仲間が一堂に集い、交流を深め、一体感を味わえる生涯学習の大切な場でもあります。これからも多くの皆さんが気軽に体力測定にも参加し、楽しみながらご自身の健康と向き合ってください。この健康まつりの一日が健康寿命を延ばし、これからの日々をより豊かに過ごすためのきっかけとなることを願っています。

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校  
理事長 古矢 弘道

## 1. 必要性について

体力測定は、自分の現在の体の状態を知ること、将来の体の変化に備え、適切な対策をとるきっかけになります。

- ・状態の把握 体力測定で筋力低下やバランス能力の低下など、身体機能の衰えを早期に発見できます。
- ・リスクの可視化 測定結果が具体的な数値で示されることで、本人が自分の現状とリスクを客観的に認識しやすい。
- ・対策への行動変容 自分自身の状況を認識することで「このままではいけない」という意識が芽生え、運動習慣の改善など具体的な行動への動機づけになります。

## 2. 具体的な測定結果の活用

測定結果は、今の健康状態の「見える化」です。これを元に、日々の生活をより豊かにするヒントを見つけましょう。

- ・自身の健康状態の理解
  - 弱点の把握：筋力、バランス、柔軟性など、どの部分が弱っているのかを確認します。
  - 得意なことの発見：思わぬ能力があることを知り、自信につなげることもできます。
  - 変化の追跡：定期的に測定することで、体力維持や向上を確認できます。
- ・運動計画への反映
  - 目標の設定：測定結果に基づき、具体的な運動目標を設定します。
  - 運動の種類：筋力・バランス運動など、不足している能力を選びます。
- ・日常生活の改善
  - 生活習慣の見直し：食事内容や睡眠時間など、生活習慣全般を見直すきっかけにします。
  - 環境設定：自宅内の段差解消など、転倒リスクを減らす環境づくりに役立てます。
  - 社会参加の促進：趣味や地域活動への参加を促し、生きがいを見つける機会にもなります。

本書は、2025年10月17日に実施した健康まつり、体力測定の結果をまとめ、対象者の体力の現状を把握すると共に受講生の健康増進に役立てる事を目的とする。

### 3. 体力測定者人数

	男性(人)	女性(人)	計
60歳まで		10	10
60歳～65歳	13	27	40
66歳～70歳	37	81	118
71歳～75歳	47	99	146
76歳～80歳	48	45	93
80歳～85歳	15	13	28
85歳以上	3		3
計	163	275	438

総測定者人数は約 590 名でしたが、内測定記録用紙未提出者及び記載不備(年齢、性別未記入)者を除いた人数 (438 名)にて各項目のデータを作成しています。

### 4. 性別・年齢別、項目別データ

男性の皆さん (年齢別の平均値)

年齢(歳)	平均身長 (Cm)	着座体前屈 (cm)	握力 (kg)	ツーステップ (2 ステップ 値)	TUG テスト (秒)
60～65	169.3	8.2	36.7	1.5	5.1
～70	170.2	8.4	39.8	1.7	5.3
～75	169.4	9.8	38.8	1.5	5.5
～80	166.9	6.2	31.4	1.4	6.5
～85	165.2	10.0	34.4	1.4	5.9
85.0 まで	164.5	12.2	38.2	1.4	6.5

女性の皆さん (年齢別の平均値)

60 まで	156.7	9.7	25.2	1.5	5.4
～65	156.9	17.0	26.0	1.5	5.3
～70	157.6	16.0	24.7	1.6	5.5
～75	154.3	15.5	23.5	1.4	5.8
～80	154.2	18.3	21.7	1.4	6.1
～85	151.4	14.0	21.9	1.3	6.5

## 5. 握力テストについて

### 1. 目的

体力測定での握力テストは、全身の筋力や健康状態を知るための大切な指標です。握力は日常生活のいろいろな場面で使われる力なので、測定することで、自分の体の状態を把握するのに役立ちます。

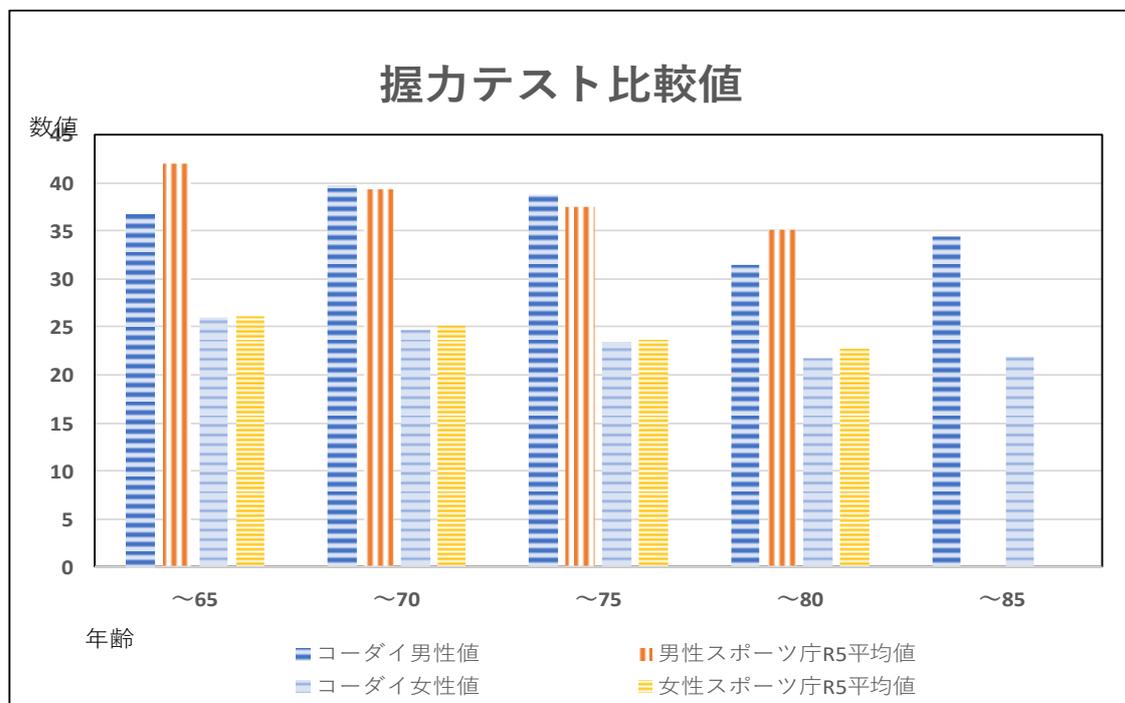
#### データからわかること

1. 全身の筋力の目安：握力は全身の筋力と相関関係が強いとされています。握力が高いことは、全身の筋力の比較的高い傾向にあると考えられます。
2. 健康状態のバロメーター：近年の研究では、握力が弱いと将来的なリスク（生活習慣病や要介護状態）などが高まる可能性が指摘されています。

### 2. データ整理

握力テスト値比較表

年齢	～65	～70	～75	～80	～85
コーダイ男性値	36.7	39.8	38.8	31.4	34.4
男性スポーツ庁R5平均値	41.9	39.4	37.5	35.1	
コーダイ女性値	26.0	24.7	23.4	21.7	21.9
女性スポーツ庁R5平均値	26.1	25.1	23.8	22.8	



### **3. 評価のポイント**

全国平均と比較すると、測定結果は男女ともに全国平均と同じもしくはわずかに上回る傾向が見られます。

### **4. 握力を向上させるための改善方法**

握力は日常生活の質を向上させるだけでなく、全身の筋力や健康状態を示す大切な指標にもなります。ここでは、手軽に始められる握力トレーニング方法をいくつかご紹介しますね。

- 1. ハンドグripper・ボール**
- 2. タオルを使ったトレーニング**
- 3. 指先を使ったトレーニング**
- 4. 日常生活に取り入れる工夫**

無理のない範囲で・継続が大切・休憩も重要・変化を楽しむ

## 6. 2ステップ測定データーについて

### 1. 目的

ツーステップテストはバランス能力や歩行能力を評価するのに適した簡便な方法、で下肢筋力、バランス能力、歩行の協調性を評価し、転倒リスクや移動能力の低下をスクリーニングします。

#### データーからわかること

1. ツーステップは、瞬発力や敏捷性など、様々な運動能力を総合的に測れるテストで

瞬発力：動き出しの速さ

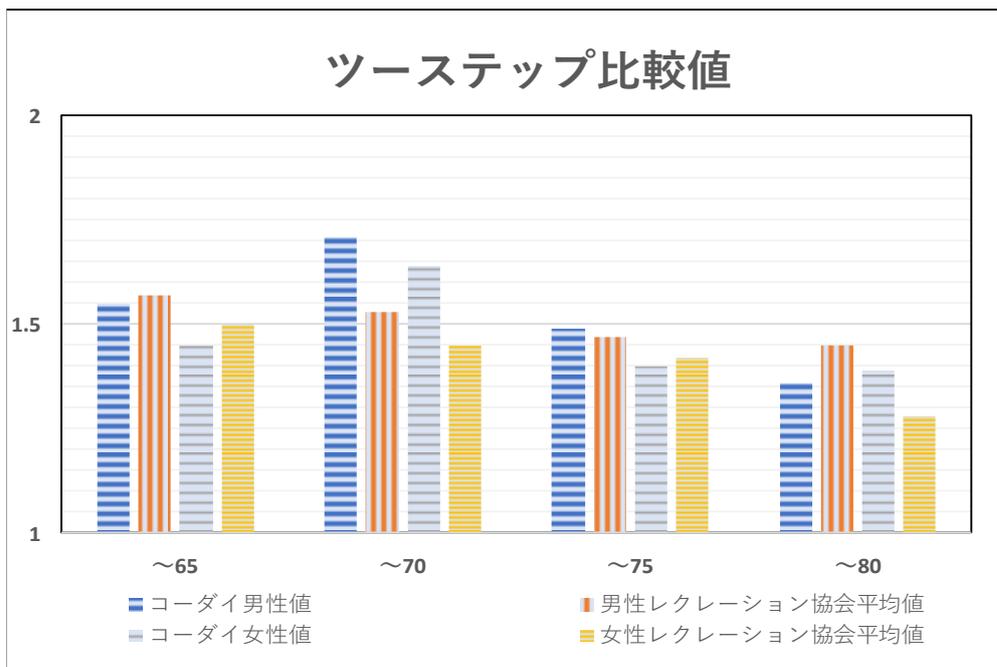
バランス：体の安定性

これらの能力が優れていることとなります。日常生活での怪我の予防にも繋がります。

### 2. データ整理

2 ツーステップ値比較表 (レクリエーション協会2014年3月発行レク式体力チェックのデーターから)

年齢	～60	～65	～70	～75	～80
男性ツーステップ値		1.55	1.71	1.49	1.36
男性レクリエーション協会の平均値		1.57	1.53	1.47	1.45
女性ツーステップ値		1.45	1.64	1.4	1.39
女性レクリエーション協会の平均値		1.5	1.45	1.42	1.28



### 3. 評価のポイント

データから比較表でも分かるようにほとんど差がありません。

- ・ 平均値との比較：同年代や同じ性別の平均と比べて、平均より良ければ「平均以上」、低ければ「改善の余地あり」と捉えられます。
- ・ 過去の自分との比較：以前の自分と記録を比べることで、体力レベルの維持・向上・低下を判断できます。非常に重要な指標です。

### 4. 具体的な向上させるための改善方法

- ・ 弱点の克服：課題が見つかった場合は、それを改善するための具体的なトレーニングや練習方法を計画します。例えば、片足でのバランス練習、特定の筋力を強化するトレーニングなどです。

このように、単なる数字の良し悪しでなく、その背景にある「動き」や「課題」に目を向けることで、より効果的な自己改善に繋がります。

参考：日本整形外科学会 啓発公式サイトより

\* 日本レクリエーション協会 2014年3月発行 レク式体力チェック報告書から  
ツーステップのデータを使用。

## 7. TUG (Timed Up and Go)テストについて

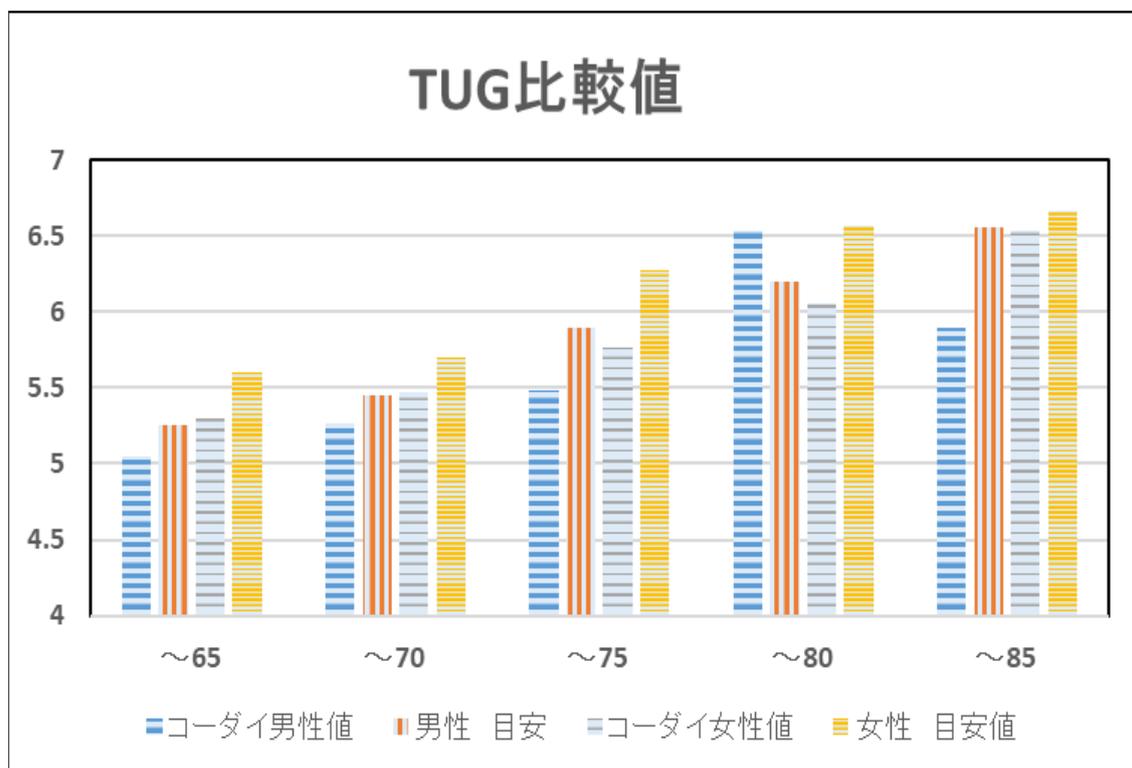
### 1.目的

TUGテストからは、「高齢者の転倒リスク」と「運動器不安定症の診断基準」が主に明らかになります。また、歩行能力、動的バランス、敏捷性、下肢筋力、日常生活機能との関連性が高い信頼性の高い評価ツールです。近年では、単なる時間計測だけでなく、動作の質（バランスの安定性、歩容、ふらつきなど）にも注目して評価することで、より多角的な情報が得られることなどが示唆されています。

### 2. データ整理

	~60	~65	~70	~75	~80	~85	85.0
男性TUGテスト (秒)		5.05	5.27	5.48	6.53	5.90	6.45
男性 目安 普通値 (秒)		5.25	5.45	5.90	6.20	6.56	
女性TUGテスト (秒)	5.40	5.30	5.47	5.76	6.06	6.53	
女性 目安 普通値 (秒)		5.60	5.70	6.27	6.57	6.66	

\*平均比較が出来ない。次回以降 表現方法を変更します。



### 3. 評価について

皆さんの平均データは素晴らしい評価値です。

TUGテストの評価について、データの見方について、凡その時間を基準を示している

時間	評価内容
10秒未満	通常の移動能力、転倒リスクはほとんどなし
10～19秒	良好な移動能力、転倒リスクは比較的低い
13.5秒以上	転倒リスクが予想される
20秒以上	屋外への外出は可能だが、移動能力にばらつきがあり中程度の転倒リスク

### 4. 改善方法について

#### 立ち上がり動作の改善

立ち上がり動作の課題は、主に下肢筋力やバランス能力の不足によるものです。

筋力強化

- ☑クワット: 椅子に座る・立ち上がる動作を繰り返すことで、大腿四頭筋やお尻の筋肉を鍛えます。手すりなどにつかまりながら、ゆっくり正確に行うことがポイントです。
- ☑ッグプレス (マシン): ジムやリハビリ施設で利用できるマシンです。下肢全体の筋力強化に効果的です。

バランス改善

- ☑心移動練習: 椅子に座った状態で、体を前後にゆっくり揺らし、重心をコントロールする感覚を養います。
- ☑動をつけない立ち上がり練習: 膝の上に手を置かず、体幹を少し前傾させる意識で、ゆっくりと反動を使わずに立ち上がる練習をします。

#### 歩行動作の改善

歩行の安定性や効率を高めるためには、全身の協調性やバランス能力、筋力が必要です。

- ☑本橋歩行: 直線上に引かれた線の上を、かかとからつま先へと意識して歩くことで、バランス能力と歩隔 (歩く幅) の安定性を高めます。
- ☑ろ歩き/横歩き: 普段使わない筋肉を刺激し、様々な方向へのバランス能力を養います。転倒に注意して、壁や手すりにつかまり。
- ☑幅/歩調の調整: メトロノームなどを使って、一定のリズムで歩く練習をします。目標の歩行速度を設定し、徐々に速度を上げていきます。

バランス能力の向上

- ☑足立ち訓練: 何かにつかまりながらでも良いので、片足で立つ時間を長くする練習をします。徐々に持続時間を伸ばしていきましょう。
- ☑ンデムスタンス: 片足をもう一方の足のすぐ前に置き、一列に並んだ状態で立つ練習です。これも転倒に注意しながら行います。

### **方向転換動作の改善**

方向転換時のふらつきや不安定さは、体幹の安定性や小刻みなステップでのバランス保持能力が不足していることが多いです。

体幹の安定性強化

**プランク:** 腹筋や背筋を同時に鍛える運動です。肘とつま先で体を支え、体が一直線になるようにキープします。

**ドロイン:** 息を吐きながらお腹をへこませ、腹横筋を意識的に収縮させることで、体幹の安定性を高めます。

### **着座動作の改善**

着座時の安定性は、立ち上がり動作と同様に下肢筋力とバランス能力が重要です。

- ㊦** ゆっくり着座練習: 足の裏全体が地面につくように意識し、股関節と膝関節をゆっくりと曲げながら、反動を使わずに着座する練習をします
- ㊦** 着座時の重心コントロール: 椅子の上で体を左右に軽く揺らし、重心を意識しながら安定した着座を試みます。

### **○ 専門家との連携**

これらの改善方法はあくまで一般的な例です。TUGテストの質的評価で得られた個別の課題に応じて、理学療法士や作業療法士などの専門家と一緒に、具体的な運動プログラムや生活指導を立てることが最も効果的です。必要であれば、杖などの歩行補助具の検討も専門家と相談しましょう。

## 8. 着座体前屈について

### 1. 目的

着座体前屈は、体の柔軟性を測るための大切な項目です。特に、座って前屈することで、日常生活でもよく使う体の部位の柔軟性が分かります。

#### 柔軟性の重要性

**転倒予防:** 高齢者にとって転倒は骨折などの大怪我につながる可能性が高いため、転倒リスクの評価は重要です。適切な柔軟性は、バランス能力の維持に役立ちます。

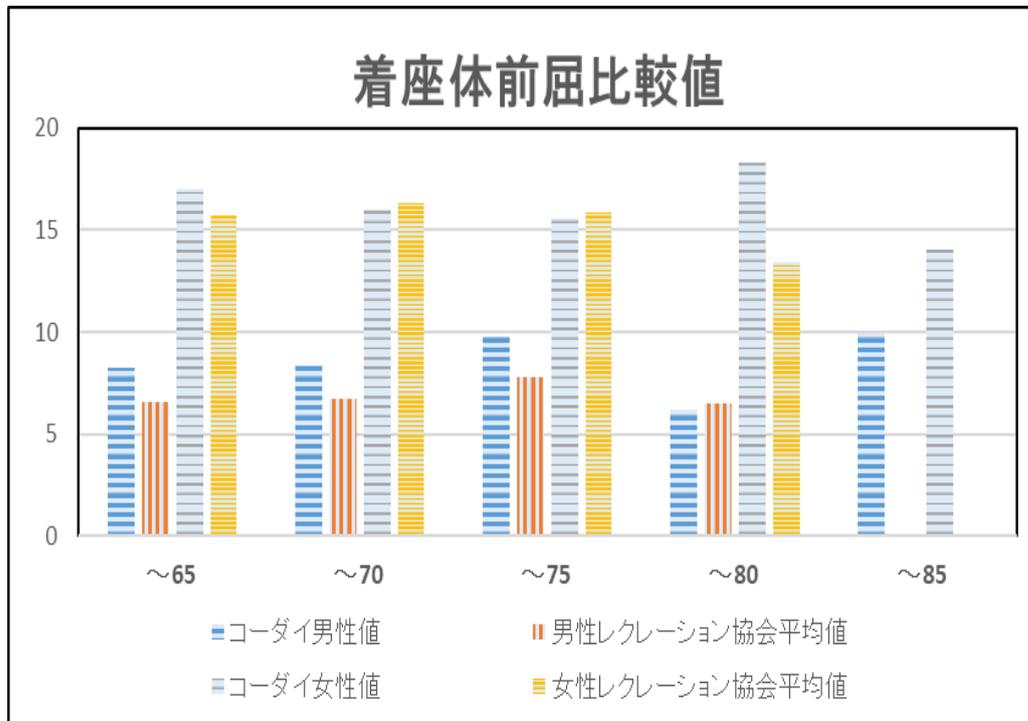
**日常生活動作 (ADL) の維持:** 着替えや入浴、掃除など、基本的な日常生活動作を無理なく行えるかどうかの指標として柔軟性が評価されます。

このような状況にならないように測定しましょう。」

### 2. データ整理

着座体前屈 (cm)

	~60	~65	~70	~75	~80	~85	85.0
男性測定平均値		8.2	8.4	9.8	6.2	10.0	12.2
男性レクリエーション協会平均値	7.0	6.6	6.7	7.8	6.5		
女性測定平均値	9.7	17.0	16.0	15.5	18.3	14.0	0.0
女性レクリエーション協会平均値	13.7	15.7	16.3	15.9	13.4		



### 3. 評価のポイント

着座体前屈を例にとると、一般的に年齢が上がるにつれて記録は低下する傾向にあります。しかし、「平均」や「優秀」といった評価は、同年代の平均値と比較して行われます。レクリエーション協会のデータ及び参考例の平均値から判断しても良です。

### 4. 改善方法 年齢に関わらずできること

年齢が高くなると、柔軟性の向上がゆっくりになることはありますが、適切な方法で続ければ、必ず変化は感じられます。

#### 大切なポイント

**継続:** 毎日少しずつでも続けることが何よりも大切です。

**無理なく:** 痛みを感じるまで無理に伸ばすと、逆効果になることもあります。

**呼吸:** ストレッチ中は深くゆっくりとした呼吸を心がけましょう。

**工夫:** 温かいお風呂の後など、体が温まっている状態で行うと効果的です。

#### どんなストレッチがいい？

**静的ストレッチ:** 筋肉をゆっくりと伸ばし、一定時間キープする方法です。

**動的ストレッチ:** 関節を動かしながら、可動域を広げる方法です。

どちらも効果的ですが、痛みを感じない範囲で、ご自身の体に合った方法を見つけてくださいね。

また、年齢を重ねると柔軟性は低下しやすくなります。それは、こんな理由からです。

**細胞の老化:** コラーゲンなどの組織が硬くなり、弾力性が失われます。

**運動量の減少:** 活動量が減ると、筋肉や関節を動かす機会が少なくなります。

**水分の減少:** 体内の水分量が減ると、組織が乾燥しやすくなります。

**病気や怪我:** 関節炎などの病気や、過去の怪我が影響することもあります。

日頃の体を動かすことと食事面にも気を配って下さい。

今回の体力測定にご協力いただいた受講生の皆様に、心より感謝申し上げます。本測定を通して、受講生自身の体力の現状を把握するとともに、日常生活における身体活動の重要性を改めて確認して頂ける様にまた、本報告書が、今後の健康づくりひいては日頃の日常生活の取り組みに活用され、受講生の皆様が安全で自立した生活を送る一助となれば幸いです。

本報告書の作成にあたり、企画・運営にご尽力いただいた2025健康まつり実行委員会の皆様に、深く感謝申し上げます。

参考資料・データ等：

国立財団法人 長寿科学振興財団・国立研究開発法人 国立長寿医療センター・厚生労働省・スポーツ庁・公益財団法人 三菱科学振興財団・一般財団法人 日本ハンドセラピー学会・日本整形外科学会・日本体育測定評価学会・文部科学省・日本レクリエーション協会・総務省統計局データ・機能訓練指導員ネットワーク・理学療法士働き方スタイル・