

## 貯筋運動の効果

実施期間：平成27年9月29日～12月22日  
 出席率：79.6%  
 平均年齢：69.8歳

### 体力テスト結果

	初回測定時	最終測定時
<b>いす座り立ち</b> いすの「座る立つ」を10回何秒でできるか？	りんぐる参加者 <b>12秒</b> (27年度全国参加者 14秒)	<b>-3.1秒</b> <b>8.9秒</b> (27年度全国参加者 10.4秒)
<b>上体起こし</b> 30秒間に何回上体起こしができるか？	<b>9.2回</b> (27年度全国参加者 8.6回)	<b>+3.7回</b> <b>12.9回</b> (27年度全国参加者 11.9回)
<b>5m最大速度歩行</b> 5mを何秒で歩けるか？	<b>2.27秒</b> (27年度全国参加者 2.56秒)	<b>-0.25秒</b> <b>2.02秒</b> (27年度全国参加者 2.35秒)

### 効果測定



# 60歳からの 貯筋運動

はじめませんか？



介護予防運動の全国的なモデル事業です。座ったままや場所を問わずできるのでらくらく続けられます。いつまでも自分で行きたい所に行ける身体でいる為に、一緒に筋肉を貯筋しましょう！

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる  
 (一般社団法人 三条市体育協会)  
 三条市島田2-18-43 旧第一中学校  
 平日9:00～15:00 tel0256-32-5210