

県連体力年齢測定会参加報告書

○日時 2023年7月23日(日) 9:30~12:30

○場所 九州大学伊都キャンパス体育館トレーニング室

○参加者 およそ25名

○測定項目

- ・最大酸素摂取量
- ・脚筋力
- ・全身反応時間
- ・長座体前屈
- ・上体おこし
- ・閉眼片足立ち
- ・握力

○最大酸素摂取量の測定について

今回の参加目的はこの測定でした。実際の測定は下記の方法で行われました。

3段階で運動負荷を重くして、それぞれの運動負荷時の脈拍を測定します。その結果を予め用意されているグラフにプロットすることで、最大酸素摂取量の推定ができます。

ちなみに運動負荷は、男性は40cmの高さ、女性は35cmの高さの踏み台昇降運動です。

1回目は毎分15回の踏み台昇降運動を4分間実施し、終了直後の心拍数を測定、2回目は毎分15回、3回目は毎分25回で同様の測定を行います。

○測定結果の評価

日本人女性、労山女性、日本人男性、労山男性のそれぞれの平均値との比較ができます。

○感想

測定結果が各平均値と比較できますので、優れている項目、劣っている項目がわかり、今後の登山やトレーニングの参考になります。

○その他

この測定の関連で、9月24日(日)に宝満山で、"Eペース登山"が実施されます。

実際の登山での疲労度を、主観的運動強度の記録、体につけた測定器のデータ、尿検査などで知る事ができるとのことです。

今回の体力年齢測定会に参加していない方も参加できます。

(記 sara)