

山行報告書

日時	2016年 7月10日(日)	天候	曇り
山名	労山ハイキングスクール 体力年齢測定会		
CL	講師 大塚 氏	参加者	坂田
(コース)	9時～13時 ・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、ストレス及び生きがい度検査		
(コメント)	<p>山登りをはじめて1年半が経ちましたが自分の体力が今どれくらいかを知りたくて今回参加しました。20名ほどの参加者で持久力・前屈・脚筋力・反応時間・腹筋・片足立ちの6種類のテストがありみなさん体力がありそうな若い人たちばかりで不安なスタートでした。結果は持久力(酸素を使える能力)・反応時間(バランスを崩して転倒防止能力)・腹筋(荷物の腰への負担)は年齢より若い結果となり自信となったが前屈(腰関節の柔軟性)・脚筋力(太ももの前側の筋力)・片足立(バランス能力)は良く無かった。腹筋がよかったのは1月の宝満登山でギックリ腰になってそのあと腹筋ストレッチをやってきた結果でいい点はさらに伸ばして悪</p>		
費用概算	(交通費/人) (その他/人)		

(2015.04.09改訂)