

山行報告書

日時	2017年 7月9日(日)	天候	雨
山名	ハイキングスクール講座5(体力年齢測定会)		
CL	大塚	参加者	坂田
(コース)	九州大学筑紫キャンパス健康科学センター 9:30-13:00 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>昨年参加した後1年でどれだけ体力が落ちているかを知りたくて参加しました。</p> <p>各登山グループから団体で参加され昨年より多く30名(ほとんどシニア層)でテストを行いました。</p> <p>結果は持久力(酸素を使える能力)は前回とほぼ変わらず、腹筋力(荷物の腰への負担)・脚筋力(膝から下を前に振り出す筋力)はかなり高く上昇しました。バランスを見る反応時間(バランスを崩して転倒防止能力)・閉眼片足立値(バランス感覚)・前屈(関節の柔軟性)は測定器の慣れだと思いますが若干上昇しました。</p> <p>持久力・筋力は落ちていないのは山行回数を昨年より増やした結果だと思っています。</p> <p>バランス感覚は歳とともに下がっていくと思いますがトレーニングで回復するのは難しいでしょう。これから年齢に見合った山行をやっていくつもりです。</p>		
費用概算	(交通費/人) (その他/人)		

(2016.01.27改訂)