

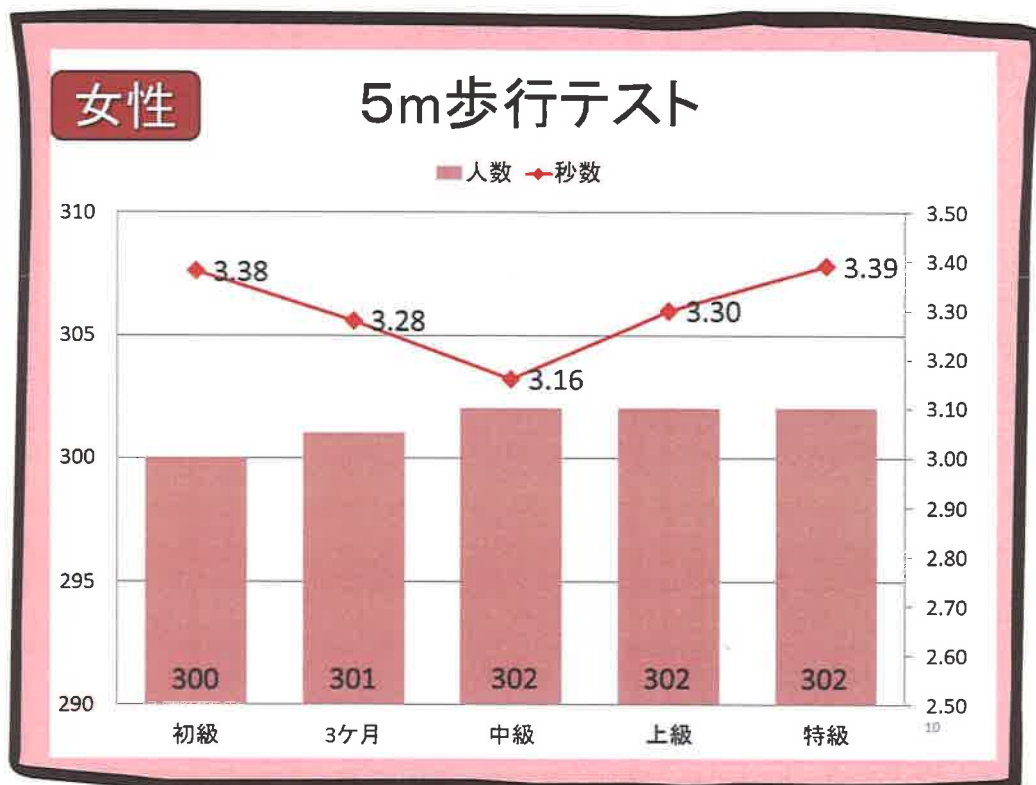
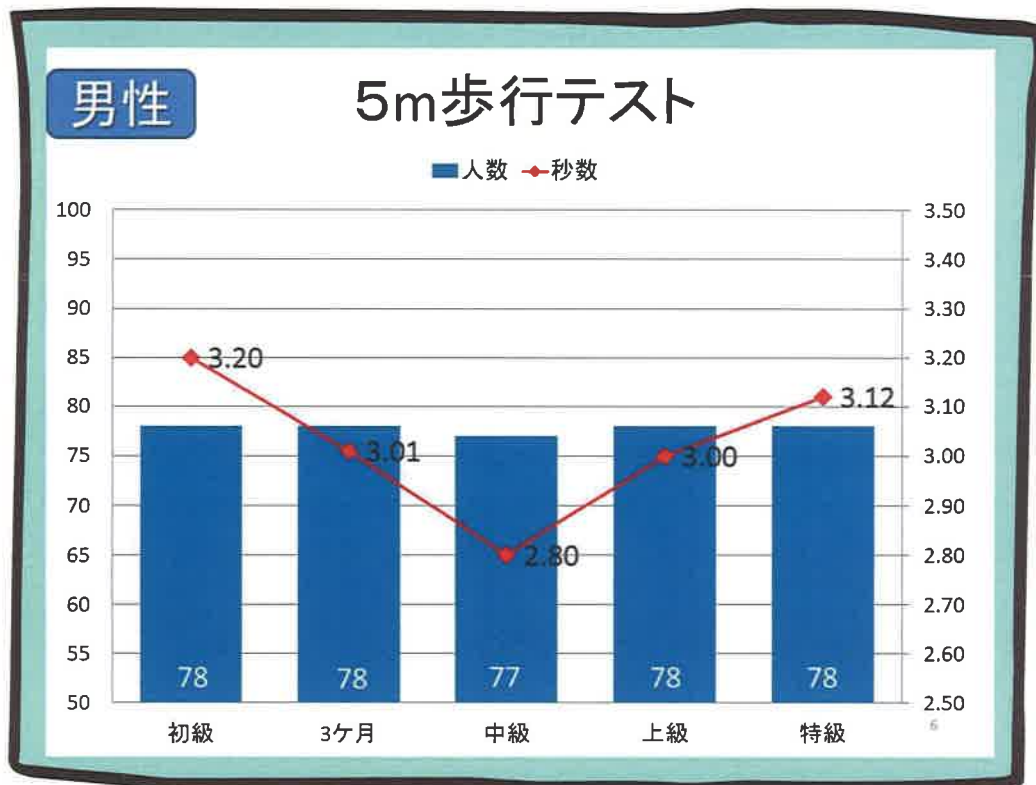


## ころばん体操全級 制覇者の体力測定の日



結果、発表さす！

2015年1月～2019年1月 にかけて89公民館の2,517名（男性589名、女性1,928名）を対象に体力測定を実施しました。  
 その中でも初級・3ヶ月・中級・上級・特級の全ての体力測定データのある参加者380名（男性78名、女性302名）、平均年齢76.47歳の体力測定結果です！！



**1メートル1秒以内で歩くことが大切！**

【5M歩行テスト】  
 5M歩行テストは、移動や歩行能力を測定するだけでなく、そのタイムから「横断歩道を渡れるか」や「転倒リスク」などを判断することができます。5M歩行テストで5Mを5秒以内で歩けると横断歩道を安全に渡ることができます。また、6.2秒以上は転倒リスクが高くなると定義されています。

平均年齢76歳5M歩行テストの平均値は男性で4.1～3.1秒、女性で5.1～3.9秒となっており、ころばん体操の参加者データは男女共に全ての級で概ね上回っていました。  
 評価基準値のデータ元による5段階評価（低い・やや低い・平均・やや高い・高い）では、男性が平均～やや高い、女性がやや高いという『素晴らしい結果』となりました。