

たのしく  
かんたんに

# 体力年齢を知りたい方へ

あなたは  
当てはま  
りますか？



- 体力年齢・体力のレベルを知りたい方
- 運動を頑張るための「やる気のスイッチ」をONにしたい!方
- 運動を続けるためのモチベーションがほしい方
- 手軽に体力測定をしたい方
- ロコモティブシンドローム対策をしたい方

そんな方には…

## 自立体力®全国検定がおすすめ!



### 自立体力®全国検定とは

「健康寿命をのばすための体力テスト」です。

#### なぜこの検定をするの？

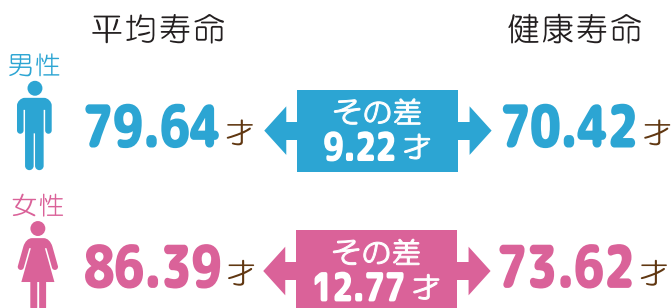
「平均寿命」と「健康寿命」の差をなくし、いつまでも自立して暮らしたい。

そのためには、今の自分の体力を知ることが大切です。

そんな考えのもとに生まれたのが、この自立体力全国検定です。

知らない間に進んでしまう“体力の衰え”を定期的に確認して、あなたの生活を見直すきっかけにしましょう。

#### 男女別寿命データ 全国平均



平均寿命と健康寿命の差、約 11 年も！  
差をなくすために健康寿命をのばしましょう

#### 何をするの？

4 種目の簡単な測定をするだけ！  
測定はひとりあたり 15 分！



裏面へ!

今の自分の体力が分かったら、次はどうしたらいいのでしょうか？

検定の  
あとは！

# 指導員があなたに合った 筋力トレーニングのアドバイスをします

さあ次はおうちでカンタンに

## ロコレッチ

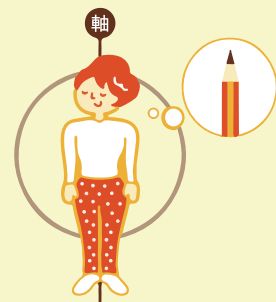
をしましょう！

**ロコレッチ**とは、

「関節を動かす」「維持力トレーニング」です



関節をスムーズに動かす

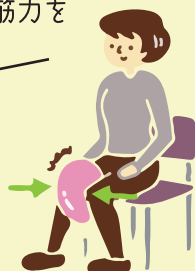


自分のカラダを支える力

例えばこんな日常動作に必要な筋肉をトレーニングできます！

歩く 握る、つまむ 立つ、座る 寝る、起きる 押す、引く、持ち上げる ひねる

私は「歩く」筋力を  
鍛えたいわ



私たちは一緒に  
お腹や背中  
の筋肉を  
トレーニング！



「どっこらしょ」は  
卒業するぞ！



日時

8月4日 土 9:30~11:30

参加費

1,500円 (自立体力検定代・保険料)  
参加費は当日会場にて現金でお支払ください。

定員

15名 ※ 定員に達し次第お申込終了とさせていただきます

場所

新潟ユニゾンプラザ 4階 小研修室2  
住所：新潟市中央区上所 2-2-2

お申込

ノルディック・ウォーククラブにいがた  
0120-370915

【お問い合わせ】 ノルディック・ウォーククラブにいがた事務局 (<http://www.nordic-walk-niigata.jp/>)  
電話：0120-370-915 / 住所：新潟市中央区上所 2-2-2 新潟ユニゾンプラザ 1F いきいき生活応援館内