■スポーツ課　報告事項

令和元年度フレイル予防に関する取り組みについて

（福祉政策課との連携）

１　事業名

令和元年度　体力年齢診断

２　事業目的

市民が自らの体力年齢等を把握することで，体力への意識を高め，スポーツ実施への動機付け及び心身の充実を図る。

３　実績

（１）体験会

ア　日時

令和元年１１月９日（土）午前１０時～午後４時

イ　会場

イオンモール柏　センターコート

ウ　内容

・体力年齢診断体験会

「握力・開眼片足立ち」の２種目を実施。

・柏フィットネス振興会による体力自慢ブース

①ベンチプレス大会

男性は５０ｋｇ，女性は２０ｋｇ

②垂直跳び

フィットネスジム会員や全国平均値と比較

・ちょこっとアドバイスコーナー

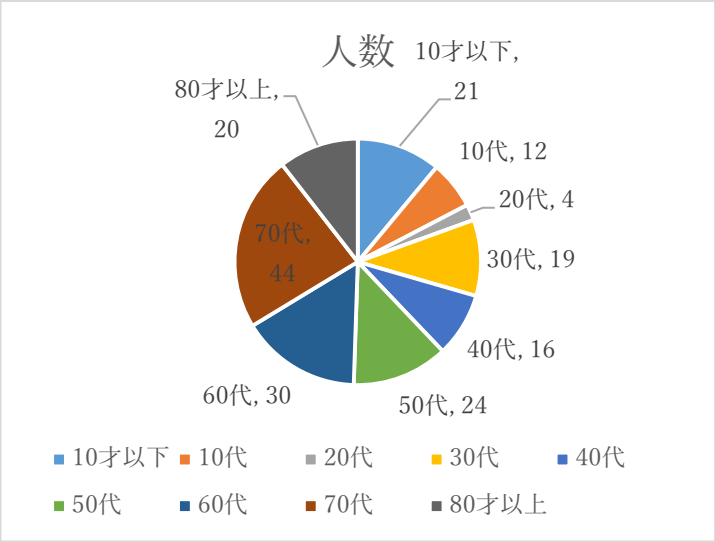
エ　福祉政策課との連携について

会場にフレイル予防啓発のぼり旗を設置。また，体験の参加賞として，フレイル予防のクリアファイルにスポーツイベント等のチラシを入れて配付した。

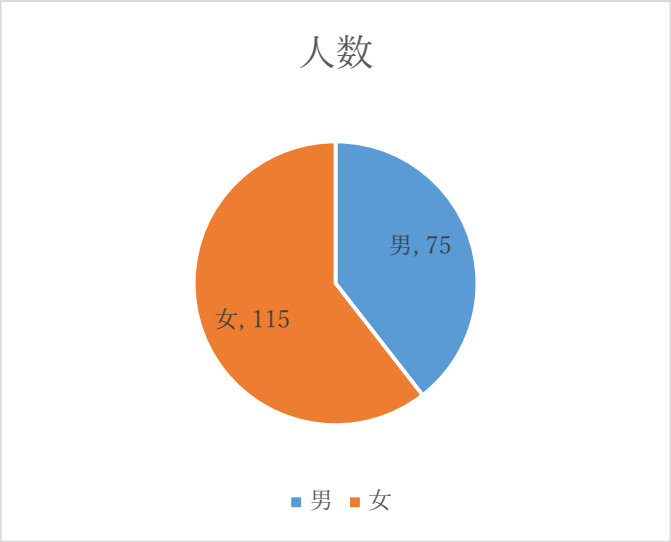
オ　体験会参加者

合計１９０名

・年代別



・男女別



カ　当日の様子

（2）体力年齢診断

ア　日時

令和元年１１月２４日（日）

午前１０時～正午（受付は午前１１時まで）

イ　会場

千葉県立柏の葉公園　コミュニティ体育館

ウ　種目

・２０～６４歳

握力・長座体前屈・上体起こし・反復横とび・

２０ｍシャトルラン・立ち幅跳び

・６５歳以上

握力・長座体前屈・上体起こし・６分間歩行・

１０ｍ障害物歩行・開眼片足立ち

エ　福祉政策課との連携について

会場内出入口付近にのぼり旗を設置し，参加者全員に「フレイル予防」の啓発グッズ（クリアファイル及びチラシ）を配付した。

オ　参加者

合計　３９名（うち，３名測定不可）

（内訳）・２０～６４歳

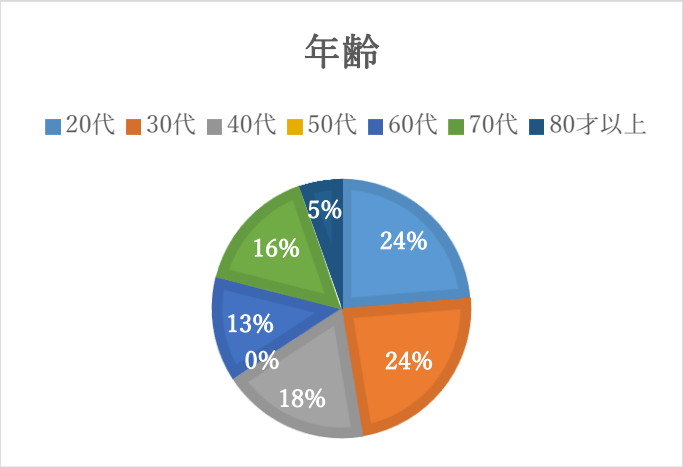
２６名受付

・６５歳以上

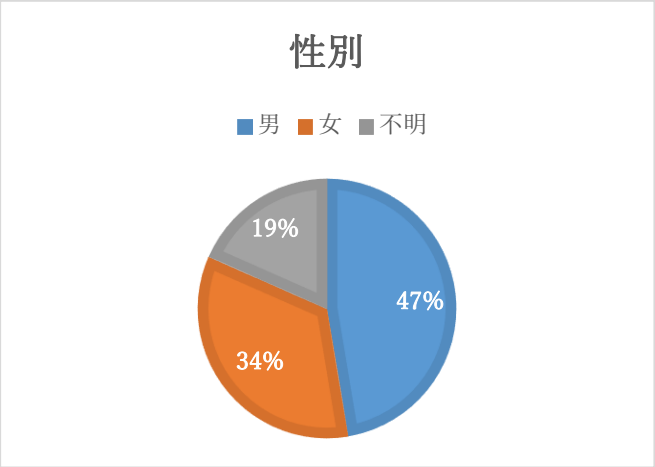
１３名受付（うち，３名測定不可）

カ　参加者アンケートについて

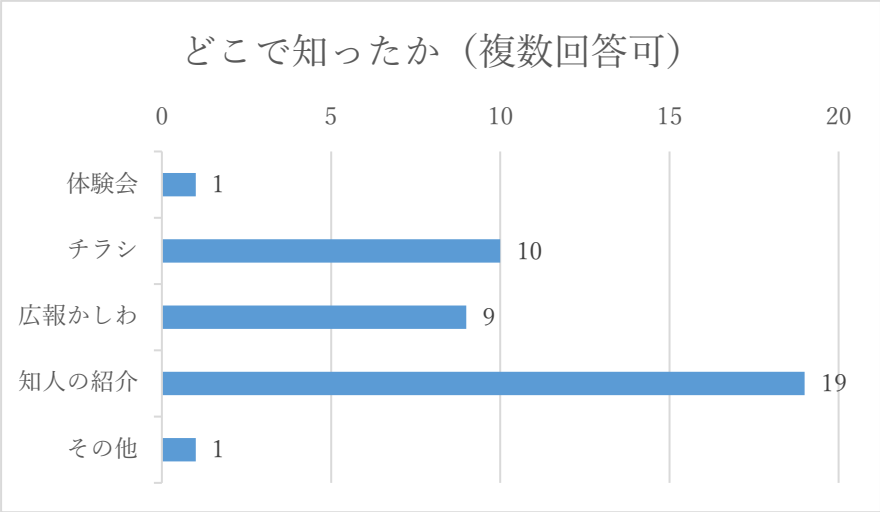
・年齢別



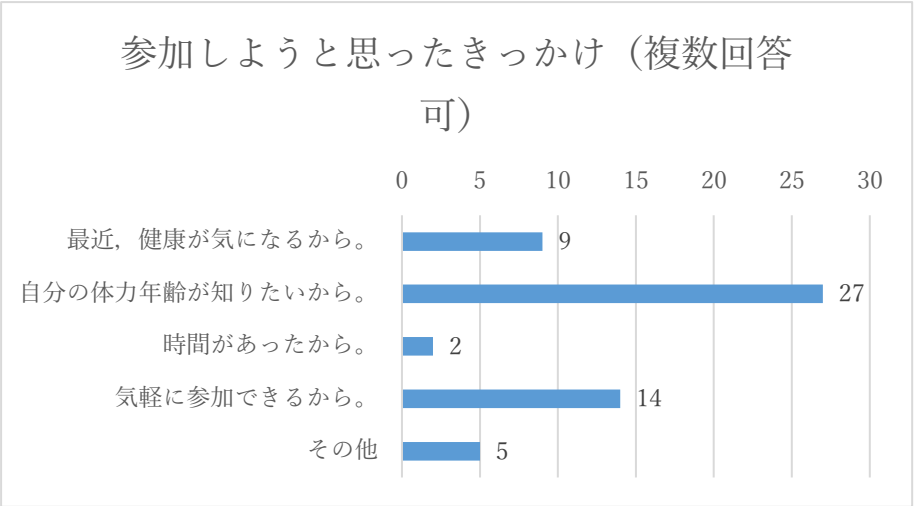
・性別



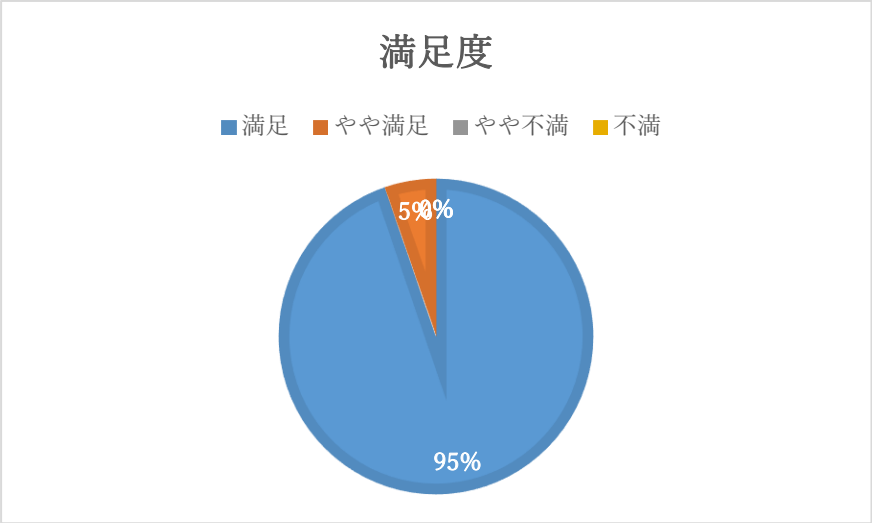
・本事業をどこで知ったか



・参加しようと思ったきっかけ



・満足度



4　令和２年度以降について

働き世代の運動をする「きっかけ」づくりへの機会の提供とともに，フレイル対策にも繋がる本事業については，新型コロナウイルス感染症拡大防止策を鑑み，形を変えて（人の密集を避けて）できる方法を検討しながら，引き続きスポーツ課の強化事業として取り組んでいきたい。

あなたの体力、試してみませんか？

体力年齢診断体験会

日時　令和元年11月9日(土)
午前10時～午後4時

会場　イオンモール柏・センターコート

体力年齢診断

日時　令和元年11月24日(日)
午前10時～12時
(受付は午前11時まで)

会場　柏の葉公園コミュニティ体育館

内容　体力テスト
- ◎共通　長座体前屈・上体起こし・握力
- ◎20～64歳　反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび
- ◎65歳以上　6分間歩行・10m障害物歩行・開眼片足立ち

持ち物　室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物・運動のできる服装
(お持ちの方は)体力年齢診断測定手帳・下履き袋　等

★フィットネスジムのトレーナーによる準備体操や、測定後の「ちょこっとアドバイスコーナー」を設置!
お気軽に、相談してください。

＊初回参加者には「体力年齢診断測定手帳」をプレゼント!

主催　柏市・柏市スポーツ推進委員協議会・柏フィットネス振興会　　協力　イオンモール柏

問い合わせ先　04−7167−1133（柏市スポーツ課）