

まとめ

「体力測定」はADL維持＝運動のきっかけ ～トレーニングの原則～ 意識性の原則

- 人との競争ではなく、自分の今の確認
- 自分の今を知れば、気持ちの中で「運動」が身近なものに
- 日常生活の中で自分にあった種目を探す(選ぶ)
- 体力測定そのものが「運動」になる ～体重測定感覚で～
- 健康(ADL)維持のために「運動」が必要という意識
- 無理なく、楽しく実施できるサポート(グループ・コミュニティ)

我々、運動指導者が健康寿命を延ばしましょう！