

ニューエルダー元気塾の結果



	実施日	着座体前屈	障害物歩行	ファンクショナル	タオル絞り	ストローク	2ステップ°
男性14名	7月19日	11.2cm	5.90秒	42.1cm	56.9 g	8.5秒	1.57点
	9月6日	12.7cm	5.06秒	42.4cm	55.6 g	9.0秒	1.59点
女性24名	7月19日	16.5cm	5.50秒	38.6cm	60.3 g	8.3秒	1.66点
	9月6日	16.5cm	4.84秒	38.7cm	55.3 g	9.2秒	1.67点

ニューエルダー元気塾の初回時と最終回に行ったレク式体力チェックの結果である。黄色の箇所が5段階評価が向上した種目である。およそ3ヶ月間の元気塾での活動の成果や自宅におけるスポーツ・レクリエーションの習慣化により、意識改革も含め結果の向上・維持に繋がったと言える。