

体力測定会 特定非営利活動法人神戸アスリートタウンクラブ

1. 事業が目指すところ

高齢化が進むなか、高齢者の居場所づくり、介護予防の重要性は高まっている。グリーンアリーナ神戸では、トレーニングセンター「@ジム」において、マシン、フィットネスプログラムによる運動の場を提供しているが、まずは運動や体を動かすことのきっかけとなるよう、気軽に参加できる体力測定を定期的に開催し、グリーンアリーナ神戸に足を運んでもらう機会を提供。

その後の定期的な利用も含めた居場所づくりを展開する。以上から、以下3点を目的とする。

1. 高齢者の居場所づくり
2. 高齢者の運動機会づくり
3. 体力の把握、定期的な運動機会を通した介護予防



2. 活動内容

体力測定会

地域の方を対象とした、体力測定会を行う

日程 : 2025/6/20・9/20・12/6 2026/2/7

時間 : 11:00～15:00

会場 : グリーンアリーナ神戸 コスモスギャラリー

実施内容 : 握力測定【上肢筋力】・上体起こし【筋持久力】

長座体前屈【柔軟性】・開眼片足立ち【平衡性】

ヘモグロビン測定・体成分測定



	6月23日	9月20日	12月6日	2月7日
参加人数	64	44	48	集計中
うちジム未登録の一般の方	11	30	30	集計中

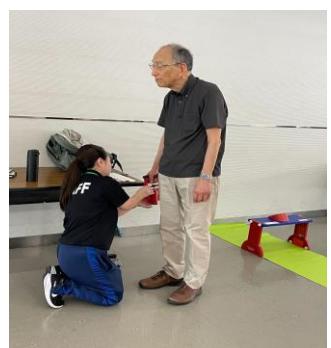


運動継続への提案

グリーンアリーナ神戸@ジムのご紹介（参加者特典付き）

3. イベント状況と成果

測定に待ち時間が出るほどの回もあり集客は順調であったが、既に運動機会がある方のご参加も多かった。広報で手法やターゲットを外に向けることにより、回を追うごとにジム未登録の一般の方の比率が高くなかった。参加者からは、測定自体に興味を持っていただくだけでなく、定期的に測定ができるのがよい、他の方との会話も楽しかった、運動は継続したい、といった声があった。



4. 課題や今後の展望

@ジムの紹介は行ったが、実際の登録者数はあまり伸びず、今後の課題となった。ご提案についてアプローチ方法を見直し、今後も各種イベントとの併催なども検討しながら、実施を継続していく。