

測定会

令和5年5月5日(金・祝)開催

自分の身体を知って、運動の効果をもっと上げよう！



障害状況により測定項目・時間帯が分かれています

主に肢体不自由の方対象

<基本測定項目>

体組成・握力・長座体前屈・上体起こし・サイドステップ・10m歩行・6分間歩行

<時間>

①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③16:00~17:00

肢体不自由以外の障害の方対象

<基本測定項目>

体組成・握力・長座体前屈・上体起こし・サイドステップ・シャトルラン

<時間>

A 13:00~14:00 B 14:00~15:00 C 15:00~16:00



希望者は姿勢測定を行うこともできます。当日お申し出ください。

記載されている項目は、基本の測定項目です。身体状況により測定項目を変更する場合がありますので、予めご了承ください。ご質問、ご相談、ご希望はスタッフまでお問い合わせください。



測定会 開催要項



対 象	ラポール上大岡を利用している、障害のある方	
参 加 条 件	体調管理ができていること	
日 時	令和5年5月5日（金・祝）	
	主に肢体不自由の方 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③16:00～17:00	肢体不自由以外の方 A13:00～14:00 B14:00～15:00 C15:00～16:00
申 込 締 切	開催日前日まで	
申 込 方 法	電話または直接担当者までお申し込みください	
定 員	各時間6名程度	
参 加 費	500円（当日券売機でお支払いください）	
場 所	ラポール上大岡 7階体育室	
持 ち 物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 運動靴（装具の方はそのまま大丈夫です） タオル（汗拭き用） 水分（水筒やペットボトルなどフタがついているもの）	
注 意 事 項	年齢、体格によって測定不可の項目がある場合があります プログラム中のけが等については応急処置のみとなります 社会情勢等により、中止または内容が変更になる場合があります	



障害者スポーツ文化センター



【お問い合わせ・申し込み】

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡 スポーツ課
TEL:045-840-2151(代表) FAX:045-840-2157