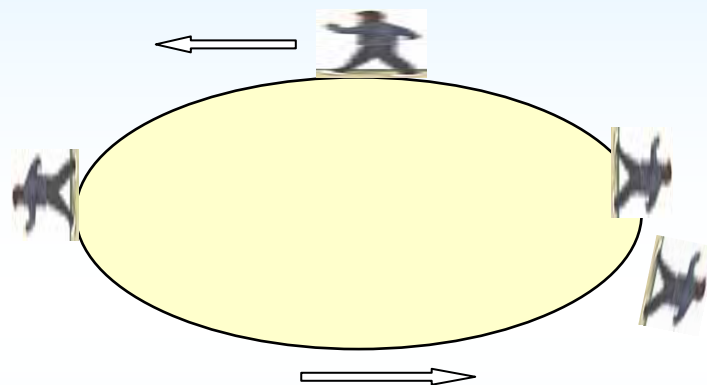


運動量計測器「熟大メイト」を用いた体力測定

最大運動量計測



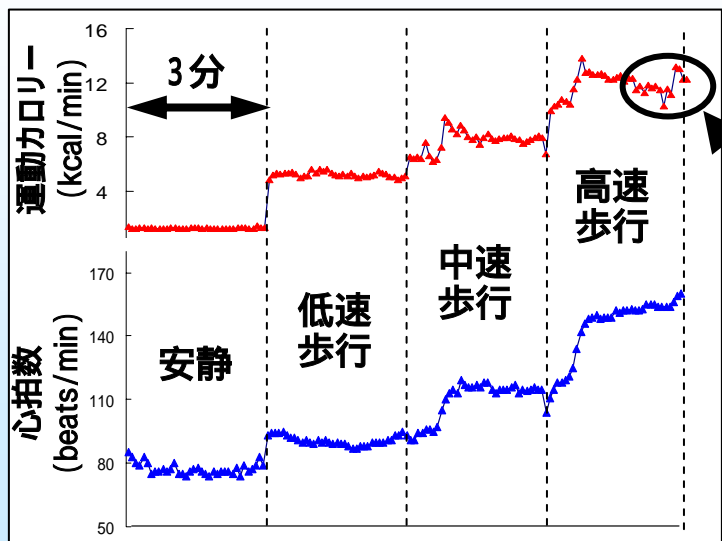
外側から抜きます

歩行速度計測

全速歩行です



25 m



最大運動量

ふらつき計測



バランスのよい安定姿勢です

熟大メイトを使えば、最大運動量、歩行速度、ふらつきが計測できます。それぞれ、持久力、脚筋力、重心動揺量と相関があることがわかっています。

最大運動量の計測方法

- 1) 熟大メイトを「最大運動量計測モード」にして、腰につけ、スタートボタンを押す。
- 2) 3分ごとにカウントダウン音になるので、安静 低速歩行 中速歩行 高速歩行の順に、カウントダウン音にあわせて歩行速度を変える。各速度の時間内(3分間)は、できる限り一定速度を維持するように歩く。特に、最後の3分間は、全速歩行を3分間維持できるように頑張る。
- 3) 計測開始後12分間経過すればカウントダウン音が鳴って計測終了となり、最大運動量(kcal/min)が表示される。このとき、YesかNoの問合せがあり、Yesを選択すると、目標運動強度(最大運動量の70%)が自動的に設定される。熟大メイトを用いてトレーニングするとき、この目標運動強度を超えれば、速歩とカウントされ、祝福音になる。

歩行速度の計測方法

- 1) 熟大メイトを「歩行速度計測モード」にして、腰につけ、スタートボタンを押す。
- 2) カウントダウン音が終了したら、全速歩行を開始し、25m地点を過ぎるまで全速歩行を続ける。
- 3) 25m地点を過ぎたら歩行速度をゆるめ、おおむね5m以内で止まる。
- 4) 止まってから5秒以上経過したら、ストップボタンを押して、計測を終了する。このとき、画面には歩行速度(m/s)が表示される。

ふらつきの計測方法

- 1) 熟大メイトを「ふらつき計測モード」にして、腰につけ、安静立位の状態で、スタートボタンを押す。
- 2) カウントダウン音が鳴り出したら、鳴り終わるまでにフタをしめ、眼をとじる。
- 3) カウントダウン音が鳴り終わってから、35秒以上経過したら、眼をあけて、フタをあけ、ストップボタンを押す。
- 4) このとき、画面にはふらつき度が表示される。