

大人たちが  
本気で挑んだ!

# 2025 大人のスポーツテスト

2025年の秋号で紹介しました大人のスポーツテスト。

- 一人一人が健康を意識することにより生活習慣病予防・疾病予防・生活の質の向上等に繋げる
  - 共通の取り組みを通じて、従業員間の繋がりを作る・深めるきっかけづくり
- を目的として加入者の皆さまへ提供しています。(2025年度は12か所で開催・計600名超の参加)

 <p><b>握力</b> 物を握る力を測定 (全身の総合的筋力)</p>	 <p><b>上体起こし</b> 腹筋の筋力・ 筋持久力を測定</p>	 <p><b>長座体前屈</b> 太腿の裏側と腰部 の柔軟性を測定</p>
 <p><b>反復横とび</b> 左右に動く 素早さを測定</p>	 <p><b>立ち幅とび</b> ジャンプの 瞬発力を測定</p>	 <p><b>20m シャトルラン</b> 音に合わせて 走り続ける 全身持久力を測定</p>

下の表は、年代・男女別にみた参加者の最高記録と平均値です。  
自分がどのくらいの記録になるか、試してみませんか？

集計期間：2025年9月～2026年3月

■男性438名

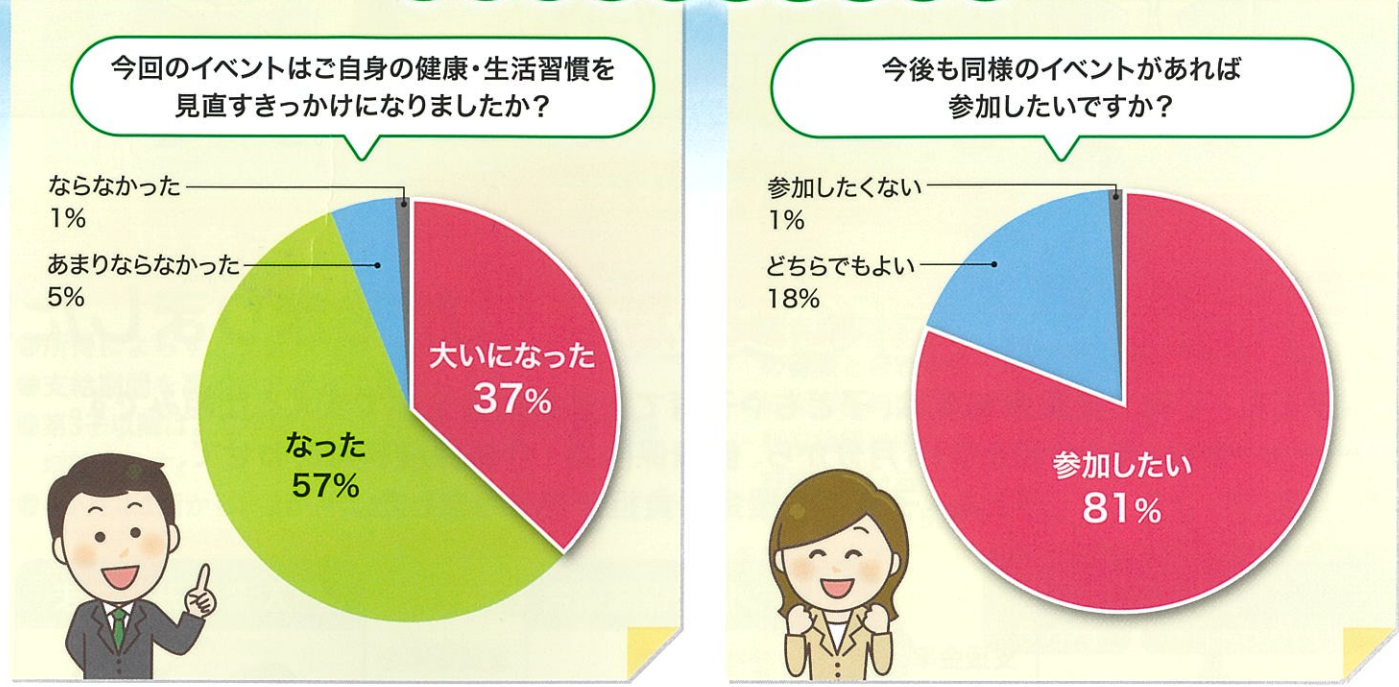
年代	握力(Kg)		長座(cm)		立幅(cm)		反復(回)		上体(回)		シャトルラン(回)	
	最高値	平均値	最高値	平均値	最高値	平均値	最高値	平均値	最高値	平均値	最高値	平均値
～20代	62	44	69	42	280	223	69	54	39	26	123	68
30代	68	46	64	40	290	210	64	51	36	23	97	51
40代	64	44	63	40	255	198	63	49	39	22	100	45
50代～	52	43	65	39	220	188	58	46	32	21	72	36

■女性172名

年代	握力(Kg)		長座(cm)		立幅(cm)		反復(回)		上体(回)		シャトルラン(回)	
	最高値	平均値	最高値	平均値	最高値	平均値	最高値	平均値	最高値	平均値	最高値	平均値
～20代	40	27	60	40	200	159	58	46	31	18	61	32
30代	45	28	63	42	210	160	55	45	27	16	56	28
40代	37	27	72	42	195	147	51	41	22	13	62	27
50代～	33	28	48	43	180	151	51	45	20	15	41	24



## 参加された方々のアンケート



初めて参加して、自身の体力と体の現在地を知る事が出来ました。  
今後の体のメンテナンスに役立てて、次回も参加したいと思います。(50代)

久しぶりに運動しましたがとても楽しかったです。運動不足を実感したので日々少しでも運動することを心がけて生活したいと思います。(30代)

スポーツテストをきっかけに己の生活習慣を見直す良い機会になりました!(40代)

大人が沢山集まってスポーツする事の楽しさを教えてもらいました。(40代)

過去の測定結果との比較ができ、定期的に開催があると良いと思いました。(50代)

### 開催にあたって

- エリア(または複数店舗・所属等)単位で集合する形式で行います。
- 開催日程の調整や利用施設(体育館)の選定・予約等は参加単位で手続きをお願いします。
- マルハン健康保険組合による、あらかじめ開催日や場所を設定した開催はありませんのでご注意ください。

## 2026年度も随時受付中です!

くわしくはマルハン健康保険組合へお問い合わせください。

