

## 令和5年度運動のきっかけ創出事業 「家族でチャレンジ！体力チェック」について

◎日 時：令和5年7月8日（土）11:00～17:00

◎場 所：イオンモール高の原 2階平安コート

◎目 的：健康長寿日本一の奈良県の実現を目指すべく、運動習慣のない方や運動に興味のない方に対し、身体を動かすことの楽しさを啓発し、運動を始めるきっかけ作りを行うこと。

◎概 要：(株)アシックスと連携して、イオンモールにおいて体力測定イベントを行った。握力測定、5回椅子立ち上がり、閉眼片足立ち、棒落としの4種類の体力測定を実施。

◎主 催：奈良県

◎参加者：320名

◎当日の様子

- ・4種類の体力測定を行い、18歳以上の方は測定結果の年代別参考値との比較を行っていただいた。
- ・「運動不足を感じた」「同年代より低い測定結果でショックだった」「家族で参加できて楽しかった」等の感想が聞かれた。
- ・想定以上に多くの方にご参加いただいたので次回以降、測定人数を増やせるよう工夫が必要。



◎今後の予定

9/16（土）イオンモール橿原、12/26（火）イオンモール大和郡山