

豪州自転車冒険家スタン・ジャクソン氏と体力勝負 ～はたしてあなたは何か？～

経緯 オーストラリアの自転車冒険家スタン・ジャクソン氏（91歳）を中心として、オーストラリアから25名（平均年齢56歳）日本から20名（平均年齢68歳）の自転車愛好家のグループが、5月8日万博会場（オーストラリア政府館）を出発し、米原、京都、奈良、大阪、神戸、姫路、倉敷、尾道、今治、松山、呉を經由して広島まで、『地球環境の保護、高齢化社会への対応』に関するメッセージを携えて自然に優しい自転車で走る「万博いきいき自転車の旅2005」が行なわれている。一行が広島から戻ってくる5月25（水）と26日（木）は、愛知万博のフレンドシップ・シティである安城市と大府市にホームステイする予定となっているので、その期間を有意義に過ごしていただこうと、本イベントを計画した。

目的 5月26日（木）大府市にある「国立長寿医療センター」にて、スタン・ジャクソンさんの元気の秘密を探るイベントを催し、長旅の疲れを癒していただくとともに、スタン・ジャクソン氏の体力測定というパフォーマンスを通じて、このイベントを知る人々に健康に関心を持っていただくことと、併せて国立長寿医療センターのPRを行ない、「健康都市大府」を発信するものである。

スケジュール

TIME	
9:30	国立長寿医療センター到着
	センター会議室へ移動
9:40	大島伸一総長 歓迎あいさつ（予定）
10:00	センター施設案内
	測定室へ移動
10:30	測定開始
12:00	測定終了
	会議室へ移動
12:10	コーヒープレイク
12:30	結果総括（下方部長）
13:00	終了

測定内容

柔軟性	座って前屈し、柔軟性をチェックする
膝伸展筋力	膝を伸ばす筋力を測定する
脚伸展パワー	脚を一気に伸ばして、パワーを測定する
腹筋（30秒）	30秒間にできる腹筋の回数を測定する
全身反応時間	光の点灯を認識して、飛び上がるまでの反応時間を測定する
握力	左右の握力を測定する
バランス能力	開眼もしくは閉眼で、片足で立ち続けられる時間を計測する
重心動揺	直立して立ち、体の重心が動揺する軌跡を確認する

実施方法

- 豪州と日本のサイクリストの中から、それぞれ年齢の近い3～4組を選定し、彼らとスタン・ジャクソン氏の体力を、上表の測定方法によって測定する。（計7～9名）
- 大府市・東浦町住民のデータをもとに作成した年代と能力の相関図などを使用して、測定結果が一般の方と比べてどのレベルにあるかをすぐに確認できるように工夫する。
- 測定終了後、国立長寿医療センター研究所疫学研究部下方部長に、総括的な判定をしていただく。

問合せ先：大府市役所企画政策課 (kikaku@city.obu.aichi.jp)