

株式会社竹徳 御中

## 秋のウォーキングラリーと連動した 体力測定イベントの概要

2025年 9月

株式会社Moff



# ウォーキングラリーと連動した体力測定イベントをご提供

前後の①運動機能と血管年齢の測定イベントと②ラリー期間中の運動動画をご提供します

初回測定  
9/29

ウォーキングラリー  
(2025年10月)

最終測定  
11/6



## ①デジタル体力測定

前後で2回実施  
本社社員様を対象  
初回は血管年齢測定も実施



### 歩行速度

3m往復歩行テスト



### バランス力

片足立ちテスト



### 下肢筋力

30秒間立座りテスト



### 血管年齢

メディカルアナライザー



## ②運動動画コンテンツ

全国どこでも動画を見ながら  
リラックスできる運動  
全社員様を対象



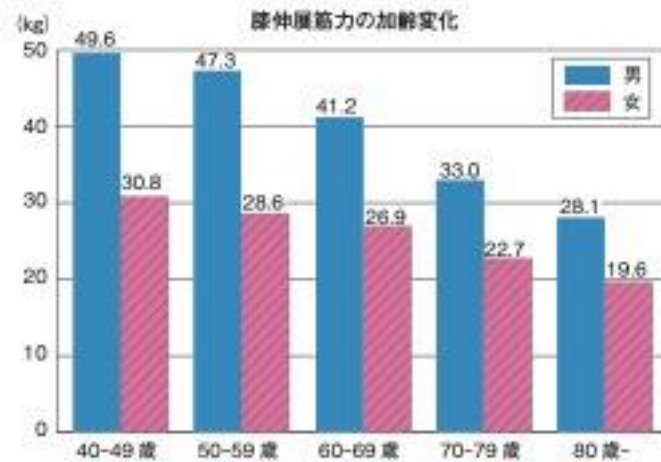
# 測定①：年齢と共に弱まる下肢の筋力・バランス力

40歳から低下が始まる 2 種類の現状を知りつつ、運動による向上効果を実感し、習慣化へ

30秒立ち座り  
瞬発力・筋持久力



閉眼片脚立位  
バランス力



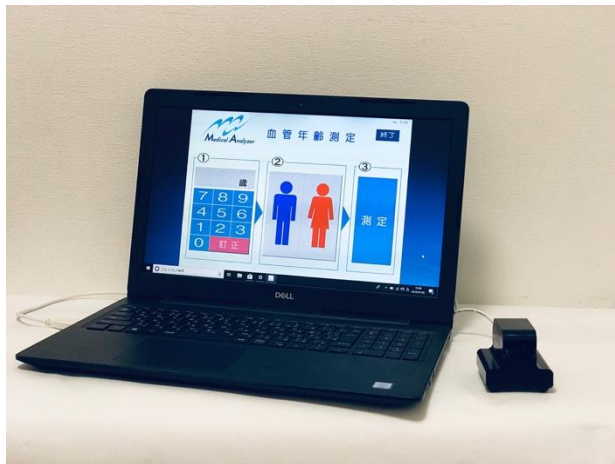
ウォーキングイベント開始時と終了時の2回実施します

## 測定②：血管年齢測定とは

血管の老化度合いを分かりやすく採点。老若男女を問わない健康への注意喚起になります



測定結果の画面例



血管年齢測定システム  
メディカルアナライザー

血管年齢とは

- 実年齢とは別に、“血管のしなやかさ・硬さ”を基準にして評価する年齢のこと
- 生活習慣（食事・運動・喫煙・ストレスなど）によって血管の老化スピードが変化するため、実年齢より高くなる人も

メディカルアナライザーの特徴

- 測定時間わずか16秒で完了。操作も簡単（年齢を入力し、指を乗せるのみ。性別入力不要）
- 但し、医療機器ではないため、結果はあくまで参考値であり、必要な場合には専門の医療機関での検査等が必要となります



計測は指を専用の  
センサーに置くのみ

# 運動プログラム：隙間時間にできてリラックスできる運動



5分でできるシリーズ：入眠、目覚め、膝痛対策、腰痛対策、肩こり対策をご提供

入眠を改善したい方へ（Tomomio先生）



QR  
コード

朝スッキリ目覚めたい方へ（Aya先生）



QR  
コード

膝の痛みを予防したい方へ（Daiki先生）



QR  
コード



御社限定公開

腰痛を予防したい方へ（Junko先生）



QR  
コード

肩こりにお悩みの方へ（Kana先生）



QR  
コード

