

# おうちでトレーニング 安全にできますか？

## ～家庭用フィットネス器具の試験紹介～



健康志向の高まりやコロナ禍によるおうち時間の増加から、家庭用フィットネス器具の人気の高まっています。ひとえに家庭用フィットネス器具と言っても、形状や用途・目的は多種多様であり、既存の基準、規格では対応できないアイテムがほとんどです。しかし、これらのアイテムはエクササイズなどで身を委ねる、強く引っ張るなどの大きな負荷が加わることが多く、破損すれば重大な怪我に繋がる可能性があります。今回は、家庭用フィットネス器具に対してボーケンで実施している試験の一例をご紹介します。

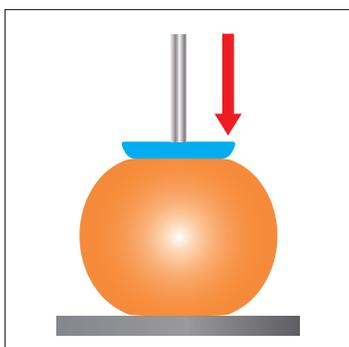
### バランスボールなどの耐荷重試験

全身を委ねてバランスをとることを想定しているアイテムを対象とし、製品の上から荷重が加わっても破損しないかを確認します。



#### 試験方法

製品の上からJIS S 1203に規定される小形座面当て板を介して、実使用で想定される荷重を垂直下方向に加える。  
※荷重はアイテムや想定される使用状況によって異なります。



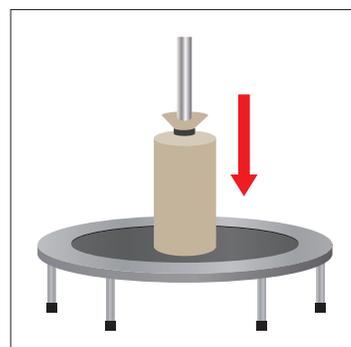
### トランポリンやクッションなどに対する耐久性試験

飛び跳ねることを想定しているアイテムを対象とし、繰り返し着地をしても破損しないかを確認します。



#### 試験方法

製品の中央に質量 80 kg の加圧体を載せ、沈みこむ高さを測定する。  
その高さから 10 cm 上方より加圧体を落下させることを 1 万回繰り返す。  
※加圧体の重量、落下回数は一例です。アイテムや想定される使用状況によって異なります。



下記のような基準・規格のないアイテム、SG 基準該当アイテムについても対応しております。



#### マッサージ器具

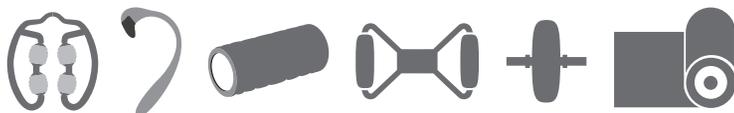
例 頭皮マッサージグッズ  
マッサージローラー  
指圧器具など

#### エクササイズ器具

例 ストレッチローラー  
トレーニングチューブ  
ヨガマット  
アブローラーなど

SG CPSA 0039 エキスパンダ  
SG CPSA 0065 ぶらさがり器具  
SG CPSA 0077 とびなわ  
SG CPSA 0109 家庭用自転車エルゴメーター※  
SG CPSA 0111 家庭用トレッドミル※  
SG CPSA 0113 筋力トレーニング器具※  
SG CPSA 0116 ステップ※

※委託試験機関外ですが一部対応可能です。



その他ご希望される商品・試験がございましたら、お客様の要望に応じてご提案させていただきますので、お気軽にご相談ください。

上記の内容についてご不明な点等ございましたら、こちらまでお問い合わせください。

●東京生活用品試験センター  
TEL:03-5669-1382  
FAX:03-5669-1387

●大阪生活用品試験センター  
TEL:06-6577-0124  
FAX:06-6577-0126

公式 生活産業資材  
**BOKEN** ×  
@boken\_seikatsu

