

からだ年齢チェック

平成 年 月 日

氏名 _____

男・女

年齢 _____ 歳

やってみよう!



『かんたん体力測定』

何が
わかるの? →

- ★長座体前屈・・・柔軟性を調べます!
- ★握力・・・上肢の筋力を調べます!
- ★足指力・・・下肢と足裏の筋力を調べます!
- ★開眼片足立ち・・・下肢筋力とバランス能力を調べます!

測定方法は裏面を参考に!

《簡単体力テスト》

項目		結果		評価				
				1点 低い	2点 やや 低い	3点 平均	4点 やや 高い	5点 高い
長座体前屈	柔軟性		cm					
握力	上肢筋力	(右)	kg					
		(左)	kg					
開眼片足立ち ※良い方の数値	バランス力 下肢筋力	(1回目)	秒					
		(2回目)	秒					
立ち上がりテ スト足指力	下肢筋力 足裏筋力	(右)	kg					
		(左)	kg					

体力チェック！

… 判定してみましよう！ …



体力測定判定

【長座体前屈】

得点		1点	2点	3点	4点	5点
20～64歳	男	26cm以下	27～37cm	38～46cm	47～55cm	56cm以上
	女	30cm以下	31～39cm	40～47cm	48～55cm	56cm以上
65～79歳	男	20cm以下	21～30cm	31～40cm	41～50cm	51cm以上
	女	23cm以下	24～34cm	35～42cm	43～50cm	51cm以上

【握力】

得点		1点	2点	3点	4点	5点
20～64歳	男	36kg以下	37～43kg	44～49kg	50～57kg	58kg以上
	女	20kg以下	21～25kg	26～30kg	31～35kg	36kg以上
65～79歳	男	24kg以下	25～31kg	32～38kg	39～44kg	45kg以上
	女	13kg以下	14～19kg	20～24kg	25～28kg	29kg以上

【足指力】

得点		1点	2点	3点	4点	5点
20～64歳	男	1.4kg以下	1.5～2.9kg以下	3.0～5.0kg	5.1～7.0kg	7.1kg以上
	女	1.4kg以下	1.5～2.4kg以下	2.5～4.0kg	4.1～6.0kg	6.1kg以上
65～79歳	男	1.4kg以下	1.5～2.9kg以下	3.0～5.0kg	5.1～7.0kg	7.1kg以上
	女	1.4kg以下	1.5～2.4kg以下	2.5～4.0kg	4.1～6.0kg	6.1kg以上

【開眼片足立ち】

20～60歳未満 男女ともに60秒以上をめざしましょう。

60歳以降 男女ともに60秒程度出来ることをめざしましょう。

※年齢別の詳細な判定基準については、スタッフにお問い合わせ下さい。