

やせナイト塾 体力測定結果シート

氏名: あいろふ 花子 様 性別: 女 年齢: 63 歳 測定日: 2014/8/31

形態計測

測定項目	測定値	判定	判定基準				
身長	152 cm	—	—				
体重	57 Kg	—	—				
BMI	24.7	普通体重	男女共通	やせ型 18.5未満	普通体重 18.5~25未満	肥満 25~30未満	高度肥満 30以上
腹囲(推定)	82.0 cm	普通	男性	85cm以上		内臓脂肪型肥満	
			女性	90cm以上			
体幹脂肪率	29 %	平均的		少なめ	平均的	多め	
			男性	13.9%未満	13.9%~27.0%	27.1%以上	
			女性	21.5%未満	21.5%~36.8%	36.9%以上	
内臓脂肪レベル	6	標準	男女共通	標準 1.0~9.0	やや過剰 10.0~14.5	過剰 15.0以上	

測定結果

※2回測定したものは、もっとも良かった数値を表示しています。

	握力	長座体前屈	10m障害物歩行	開眼片足立ち	上体起こし
あなたの結果	23 Kg	40 cm	8.0 秒	92 秒	13 回
同世代の平均	26.2 Kg	41.8 cm	5.9 秒	109.8 秒	11.0 回

体力年齢
62 歳



体力測定を終えて、いかがでしたでしょうか。
簡単だった項目、きつかった項目いろいろあったかと思います。
今回の結果を参考に、今後の健康づくりに生かしていきましょう。



平均値一覧

握力	男性	女性	長座体前屈	男性	女性	10m障害物	男性	女性	開眼片足立	男性	女性	上体起こし	男性	女性
44歳以下	47.9	29.7	44歳以下	40.4	42.7	44歳以下	4.0	4.7	44歳以下	-	-	44歳以下	23.4	16.6
45-49歳	47.5	29.1	45-49歳	40.6	42.6	45-49歳	4.2	4.8	45-49歳	116.0	118.6	45-49歳	22.6	15.9
50-54歳	46.2	28.3	50-54歳	39.7	42.4	50-54歳	4.6	5.1	50-54歳	115.1	117.2	50-54歳	21.2	14.8
55-59歳	44.8	27.1	55-59歳	38.7	41.8	55-59歳	4.9	5.4	55-59歳	113.5	114.0	55-59歳	19.4	12.2
60-64歳	42.5	26.2	60-64歳	37.5	41.8	60-64歳	5.3	5.9	60-64歳	102.0	109.8	60-64歳	17.7	11.0
65-69歳	39.5	24.4	65-69歳	37.1	40.4	65-69歳	6.2	7.1	65-69歳	79.9	80.8	65-69歳	14.5	8.4
70-74歳	37.5	23.6	70-74歳	36.4	40.2	70-74歳	6.7	7.6	70-74歳	66.5	62.1	70-74歳	12.9	7.7
75歳以上	34.7	22.2	75歳以上	35.1	39.2	75歳以上	7.2	8.2	75歳以上	50.4	45.0	75歳以上	11.1	6.9

あなたの生活に

プラス10

今までの生活のリズムを崩さず、いつもより10分多く運動量を増やすには...?
身体を動かさない時間(身体不活動の時間)を、減らしていくことがキーポイント!



階段を使おう!

駅の昇り降りでは階段を。
元気な人は、1段飛ばしで上ると筋力UPにも!



つま先立ち

電車やバスでは座らず、
つり革につかまって
つま先立ちを!



ちょっと遠回り

ランチやコンビニに行くとき、
ひとつ遠くのお店へ行って
歩数を増やしましょう!



歩き方を工夫

少し歩幅を広げたり、
早歩きも効果的!



休憩&ストレッチ

長時間のデスクワークでは、
時折、ストレッチなどの休憩を