

# 体力測定結果票

登録番号	氏名	アガナ	性別	女	生年月日	年齢	歳
------	----	-----	----	---	------	----	---

## 形態測定 (標準体重 51.3 kg)

測定項目	今回測定値	前回測定値	初回測定値
日付	2019/11/01		
身長	152.7 cm	cm	cm
体重	46.8 kg	kg	kg
BMI	20.1		
体脂肪率	25.1 %	%	%
体脂肪量	11.7 kg	kg	kg
最高血圧	99 mmHg	mmHg	mmHg
最低血圧	60 mmHg	mmHg	mmHg
安静時心拍数	69 拍/分	拍/分	拍/分

## 心拍数の目安

運動時最高心拍数	健康増進のための運動時目標心拍数
85 %	40~60 %
183 拍/分	123~149 拍/分

心拍数は運動するときの1つの目安にして下さい。いきなり強い運動をすることは危険です。また、無理のない範囲で運動を継続して下さい。運動開始時目標心拍数から始めましょう。

## ボディータイプのチェック

体脂肪率 標準 以下

肥満

過脂肪

標準 ★

低脂肪 筋肉型

隠れ肥満

軽体重

低脂肪 軽体重

運動選手型

BMI 以上

理想的な体型です。現状維持ができるよう頑張りました。

## 体力測定

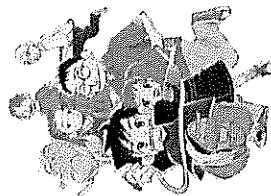
要素	測定項目	年齢別平均値					体力年齢
		1	2	3	4	5	
心肺持久力	エアロバイク	56 w	84 w	★			57歳
	VO2 MAX	23.5 ml/分/kg	37.8 ml/分/kg	★			56歳
柔軟性	長座体前屈	34.5 cm	47.7 cm	★	★		70歳
	全身反応時間	492 ミリ秒	364 ミリ秒	★			49歳
敏捷性	垂直跳	29 cm	44 cm	★			51歳
	握力 右	23.2 kg					
瞬発力	握力 左	20.4 kg	27.9 kg	★	★		69歳
	上体おこし	16 回	21 回	★	★		34歳
筋持久力	閉眼片足立ち	18 秒	71 秒	★	★		63歳

※握力の年齢別平均値は左右含めての平均です。

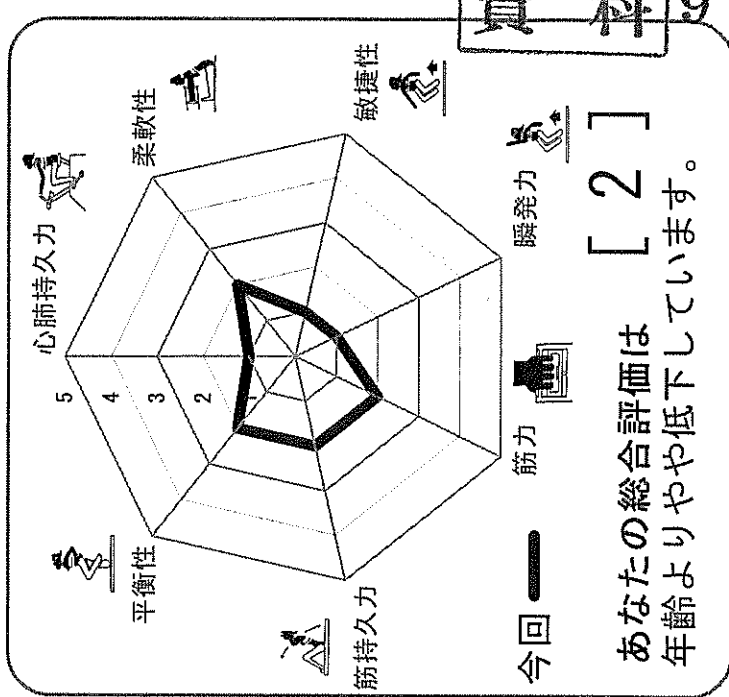
## アドバイス

スタミナが大変劣っています。心肺持久力を高めるために様々なスポーツを行いましょう！

体が少し硬いようですね。柔軟体操やストレッチが効果的です。敏捷性が劣っています。とつさに手足が出ないようでは困りますよ。瞬発力が非常に劣っています。今の状態から改善させましょう。筋力がやや劣っています。筋力トレーニングをはじめましょう。筋持久力が少し劣っています。高めの努力をしましょう。



## 要素別評価



# 体力測定結果表の見方

## 〔形態測定〕

### ■ 標準体重

あなたの体格における理想的な体重です。

BMI 18.5～25未満の範囲を維持するようにしましょう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{BMI} \times (\text{身長m})^2$$

$$[\text{BMI (Body mass index)} = 22]$$

### ■ ボディタイプの分類

ボディタイプの分類は、体脂肪率(質的チェック)とBMI(体型)から9つのタイプに分類したものです。

## 〔心拍数の目安〕

心拍数は運動するときの目安となります。

### ■ 運動時最高心拍数

運動を強めていくと心拍数は増えますが、やがてそれ以上心拍数が増えない点に達します。これを最高心拍数といい、[最高心拍数=220-年齢]より推定します。運動時最高心拍数は85%で表記しています。

$$\text{運動時最高心拍数} = [(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}] \times 0.85 + \text{安静時心拍数}$$

### ■ 健康保持増進のための運動時目標心拍数

(最高心拍数の40～60%で設定しています。)

健康増進のための運動に効果的な心拍数です。

この範囲内での運動をおすすめします。

心拍数はあくまでも目安です。その日の体調に合わせて楽であると感じる

程度の運動を心掛けましょう。

$$\text{運動時目標心拍数} = [(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}] \times 0.4 \sim 0.6 + \text{安静時心拍数}$$

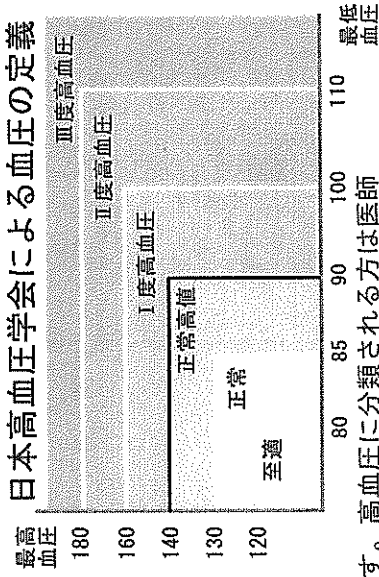
## 〔血圧測定〕

### ■ 血圧

理想の血圧とは、

最高血圧が120mmHg未満、  
最低血圧が80mmHg未満です。

## 日本高血圧学会による血圧の定義



血圧は、加齢に伴い上昇します。高血圧に分類される方は医師にご相談ください。

## 〔体力要素〕

### ■ 心肺持久力

全身持久力(スタミナ)ともいいます。全身運動を継続して行う能力で、呼吸・循環器の能力も大きく関わっています。運動や日常生活活動の全ての基本となる力です。

### ■ 柔軟性

関節を動かせる範囲の大小、または体の柔らかさのことを示します。スムーズな運動や日常生活活動を行うために重要な力です。

### ■ 敏捷性

身体をすばやく、思いどおりに動かす能力のことを示します。スポーツや日常生活活動を機敏に行うために重要な力です。

### ■ 瞬発力

短時間(瞬発的)に強い力を発揮することを示します。高く飛んだり、遠くへ飛んだり、早く動き回ったりする活発な運動に重要な力です。

### ■ 筋力

あらゆる活動を行うために必要な運動エネルギーのことを示します。スポーツや日常生活活動において極めて重要な力です。

### ■ 筋持久力

身体の部分的な筋の持久力を示します。この力が低下すると筋が疲れやすくなったり、疲れがとれにくくなったりします。

### ■ 平衡性

身体のある姿勢に保つ能力であり、日常生活やスポーツの場において動きのバランス、美、能率、均整、安全等の点で重要な役割を果たしています。

## 〔体力測定評価〕

### ■ 評価

性別・年齢別の全国平均値と比較して、5段階評価を行います。

### ■ 体力年齢

30歳以上の方を対象に体力の老化を警告します。

※29歳以下は対象にしていません。

### ■ 総合評価

あなたの体力を総合的に得点化し、5段階評価を行います。

### ■ 要素別評価

体力要素別に年齢・性別を考慮しながら、細かなアドバイスを示します。