






# 体力測定 結果

氏名 \_\_\_\_\_

測定日 \_\_\_\_\_

年 月 日

項目	内容と平均値	あなたの結果																			
<b>握力</b> <b>筋力</b>	<p>握力は、全身の筋力の量の目安です。男性では28kg、女性では16kgを下回ると急激に死亡率が高まるという研究結果が出ています。男性30kg、女性は20kg程度の維持を目指しましょう！</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60~64歳</td> <td>43</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>65~69歳</td> <td>40</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>70~74歳</td> <td>38</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>75~79歳</td> <td>36</td> <td>23</td> </tr> </tbody> </table> <p>(kg)</p> 	年代	男性	女性	60~64歳	43	27	65~69歳	40	25	70~74歳	38	24	75~79歳	36	23	右手	1回目 kg			
		年代	男性	女性																	
		60~64歳	43	27																	
		65~69歳	40	25																	
70~74歳	38	24																			
75~79歳	36	23																			
		2回目 kg																			
		左手	1回目 kg																		
		2回目 kg																			
<b>長座体前屈</b> <b>柔軟性</b>	<p>足を伸ばして座った状態で体を前に倒し、柔軟性を評価します。柔軟性が高いと転んだときにケガをしにくくなります。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60~64歳</td> <td>38</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>65~69歳</td> <td>36</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>70~74歳</td> <td>36</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>75~79歳</td> <td>35</td> <td>40</td> </tr> </tbody> </table> <p>(cm)</p> 	年代	男性	女性	60~64歳	38	42	65~69歳	36	41	70~74歳	36	41	75~79歳	35	40		1回目 cm			
		年代	男性	女性																	
		60~64歳	38	42																	
		65~69歳	36	41																	
70~74歳	36	41																			
75~79歳	35	40																			
		2回目 cm																			
			cm																		
			cm																		
<b>3m歩行テスト</b> <b>移動能力</b>	<p>立ち上がる、歩く、体の向きを変える、バランスをとるといった動作の能力を評価します。かかる秒数が長くなると、転びやすくなるため、注意が必要です。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>65~69歳</td> <td>5.4</td> <td>5.9</td> </tr> <tr> <td>70~74歳</td> <td>6.8</td> <td>7.6</td> </tr> <tr> <td>75~79歳</td> <td>7.4</td> <td>8.3</td> </tr> <tr> <td>80~84歳</td> <td>7.9</td> <td>9.6</td> </tr> <tr> <td>85歳以上</td> <td>7.0</td> <td>13.2</td> </tr> </tbody> </table> <p>(秒)</p> 	年代	男性	女性	65~69歳	5.4	5.9	70~74歳	6.8	7.6	75~79歳	7.4	8.3	80~84歳	7.9	9.6	85歳以上	7.0	13.2		1回目 秒
		年代	男性	女性																	
		65~69歳	5.4	5.9																	
		70~74歳	6.8	7.6																	
75~79歳	7.4	8.3																			
80~84歳	7.9	9.6																			
85歳以上	7.0	13.2																			
		2回目 秒																			
			秒																		
			秒																		
<b>開眼片足立ち</b> <b>バランス</b>	<p>目を開けた状態で最大60秒まで片足で立ち続け、バランス力を評価します。姿勢を保つため、体を支える脚の筋力も必要となります。15秒を下回ると、バランス力低下の危険性があります。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>65~69歳</td> <td>37~60</td> <td></td> </tr> <tr> <td>70~74歳</td> <td>20~39</td> <td></td> </tr> <tr> <td>75~79歳</td> <td>14~27</td> <td></td> </tr> <tr> <td>80歳以上</td> <td>6~12</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(秒)</p> 	年代	男性	女性	65~69歳	37~60		70~74歳	20~39		75~79歳	14~27		80歳以上	6~12			1回目 秒			
		年代	男性	女性																	
		65~69歳	37~60																		
		70~74歳	20~39																		
75~79歳	14~27																				
80歳以上	6~12																				
		2回目 秒																			
			秒																		
			秒																		
<b>30秒間立ち座りテスト</b> <b>移動能力</b>	<p>30秒間、椅子からの立ち上がり動作を繰り返し、足の筋力量を評価します。回数が少なくなると、転びやすくなるため、注意が必要です。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60~69歳</td> <td>24</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>70~79歳</td> <td>19</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>80~99歳</td> <td>17</td> <td>14</td> </tr> </tbody> </table> <p>(回)</p> 	年代	男性	女性	60~69歳	24	21	70~79歳	19	17	80~99歳	17	14								
		年代	男性	女性																	
		60~69歳	24	21																	
		70~79歳	19	17																	
80~99歳	17	14																			