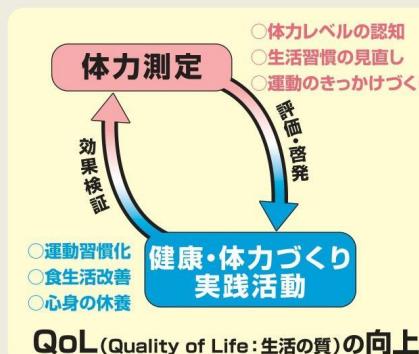


## 事業の流れ（申込から体力評価まで）

- 1 事前相談**  
電話またはホームページからお問い合わせください。(時期・人数・測定会場等)  
※測定会場は申込者側でご用意ください。
- 2 見積りの提示**  
法人から見積書を作成し提示いたします。
- 3 申込書の提出**  
実施日の30日前までに所定の体力測定申込書をご提出ください。
- 4 参加者名簿等の提出**  
実施日の7日前までに参加者名簿をご提出ください。  
合わせて当日のスケジュール等をお打合せいたします。
- 5 測定の実施**  
参加者の測定を実施いたします。
- 6 個別結果・集計結果の返却**  
個別の結果表(全国平均値比較・前回値比較※)、全体集計結果を送付いたします。  
※複数年に亘り測定をおこなうことで、測定値の経年変化を確認することができます。
- 7 費用のお支払い**  
結果返却時に合わせて送付する請求書により  
費用を銀行振り込みにてお支しください。

## 体力測定の活用



公益財団法人体力づくり指導協会は、「体力測定」のみにとどまらず、体力測定をきっかけとした「健康・体力づくり実践活動」を支援しています。

体力評価を基にした運動プログラムの提供、運動指導員による講習会開催、栄養指導、健康講演など、測定者それぞれの健康・維持増進に必要なプログラムを提案します。

●お申込み・お問い合わせ先



内閣府認定  
公益財団法人 体力つくり指導協会

〒136-0072 東京都江東区大島一丁目2番1号 ザ・ガーデンタワーズサンライズタワー1階

**TEL.03-5858-2200**

平日9:30~17:00 土日祝日は終日受付不可

<http://www.tairyoku.or.jp/>



# 体力測定事業のご案内

## ～企業・団体様向け～



内閣府認定  
公益財団法人 体力つくり指導協会



企業の質を高めるには、**優秀な社員の確保が重要課題**になっています。しかしながら、どんな優秀な社員であっても、病弱気味であったり、生活習慣病予備軍では経営者は安心して社員と共に企業活動を推し進めることはできないでしょう。年に一度の定期健康診断だけでは、本当の意味での「**社員の総合的な元気度**」を推し量ることは難しいと考えます。

体力測定では社員の体力を個別に評価し、ロコモティブシンドロームや生活習慣病の予防のために、健康づくり・体力づくりの重要性を認知し、生活習慣の改善とQoL(Quality of Life：生活の質)の向上を目指します。

**早期に社員の体力を知ることは、経営の安定化**にも役立つと考えます。

公益財団法人体力つくり指導協会は、経営者や人事担当者のこうした相談に応じてまいりたいと考えています。

## 実施要項

### 体力測定項目・内容について

#### (1)一般的な体力を知りたい方は…

基本測定項目	内容
1. 握力(筋力)	文部科学省が推奨する体力測定項目により実施いたします。
2. 長座体前屈(柔軟性)	測定結果から総合得点を算出し、得点の合計からおおよその体力年齢を算出します。
3. 反復横跳び(敏捷性)	
4. 上体起こし(筋力・筋持久力)	
5. 立ち幅跳び(瞬発力)	
6. 20mシャトルラン(全身持久力)	※被測定者はその結果により、各人の劣っているところを再認識し、今後の健康づくりや体力づくりの起爆剤として役立ちます。

#### (2)65歳以上の方には…

基本測定項目	内容
1. 握力(筋力)	体力測定の測定数値から体力年齢を算出します。
2. ファンクショナルリーチ(平衡性・柔軟性・筋力)	暦年齢と比較することで、現在の体力低下度を推定することができます。
3. 8の字歩行(調整力)	
4. 連続立ち上がり動作(下肢筋持久力)	
5. 連続上腕屈伸(上腕筋持久力)	
6. 起立時間(敏捷性)	※被測定者はその結果により、各人の劣っているところを再認識し、今後の健康づくりや体力づくりそして生活习惯の見直す良いきっかけとなり、要介護化の一次予防に役立ちます。

### 体力評価について

測定値を体力の維持・改善の指標などに利用していただくことを目的に、体力評価をおこなうことができます。体力評価は、主に次の項目となります。

**1. 体力総合評価**(年代別5段階評価)

**2. 体力年齢**(暦年齢を基準に、体力年齢を算出)

※被測定者への評価の方法については、相談に応じます。

### 測定員について

体力測定は公益財団法人体力つくり指導協会が認定する体力測定士資格者がおこないます。体力測定士は適正な体力の測定をおこなうとともに、被測定者の測定結果をもとに健康・体力づくりを支援するための体力分析等を習得した体力測定のスペシャリストです。

## 費用

「一般的な体力測定」、「60歳以上の体力測定」とも、費用は同額です。

測定料金は**(1)測定費用 + (2)運営費用 + (3)オプション費用**の合計となります。

#### (1)測定費用

項目	測定人数	単価(税抜)
測定費用 ※注(1)	50人以下	@800円/人
	51~100人	@700円/人
	101人以上	@600円/人

※注(1)

■測定人数とは申込時予定人数とし、予定人数を超過する場合は、実人数分をご負担いただきます。

#### (2)運営費用

項目	単価(税抜)
測定員費用 ※注(2)	運営責任者 1回あたり1人配置 @10,000円/人
	測定員 20人以下 1~2人
	21~50人 2~3人
	51人以上 4人以上
運営費用(基本測定項目6種まで)	@30,000円/回
データ管理費用	@20,000円/回
交通費	別途

※注(2)

■測定員数は測定人数・会場スペース・測定時間等によって変わることがあります。(測定時間の目安:50人の場合約2時間)

■測定員費用は、測定開始から終了までの3時間以内の金額です。3時間を超えた場合や測定時間が午後5時を超えた場合、また土日祝に実施した場合は、別途ご負担いただきます。

#### (3)オプション費用

項目	単価(税抜)
追加測定項目費用	@5,000円/種/回
当日結果返却費用	@20,000円/回
運動指導員配置費用	@10,000円~

#### 【その他注意事項】

■測定時間以外に、機器の設置として約1時間の時間を要します。

■測定の際、測定助手および機器設置等の補助要員としてご依頼主様から測定人数に応じた人員の配置をお願いすることがあります。

■申込後、実施日14日前以降のキャンセルについてはキャンセル料がかかります。