

体力測定



今だからこそ、ご自身の体力を確認してみませんか

“体力年齢”を算出 ～筑波大学監修～

筑波大学田中喜代次名誉教授監修、高齢者向けに体力測定6種目を実施いたします。また、体力測定値を評価する際に体力の状態を容易に把握できる年齢尺度「体力年齢」を算出します。体力年齢と暦年齢を比較し、自分自身の健康と体力を見直すよい機会になるでしょう。また、測定後には健康に関する一口話や明日から簡単にできる運動を紹介します。

体力測定結果(〇〇年〇月〇日(〇)実施)

氏名	Aさん(暦年齢75歳)		身長	166.5 cm	体重	65.5 kg	BMI	23.6
----	-------------	--	----	----------	----	---------	-----	------

測定項目	記録	評価	同年代平均
握力(握る力)	右 33.8 kg	3点	32.6 kg
	左 34.2 kg		
ファンクショナルリーチ(柔軟性・バランス能力)	36 cm	5点	26.2 cm
9の字歩行(歩行能力)	21.44 秒	4点	24.1 秒
連続立ち上がり動作(腕の力)	21 回	5点	15.0 回
連続上腕屈伸(腕の力)	29 回	5点	25.2 回
起立時間(すばやさ)	2.75 秒	5点	2.94 秒

得点グラフ

※体力年齢は、筑波大学体育科学系田中研究室の数値を参照・算出「来年は、今年の自分と比較をしましょう!!」

No. 1

公益財団法人 体力づくり指導協会

※高齢者の筋力・筋持久力・柔軟性・バランス能力・敏捷性などを6つの項目によって評価します。



講座

介護予防に役立つ運動に関する講座を実施いたします

高齢者指導の経験豊富な運動指導者を派遣

■回数・プログラム

ご希望の回数に応じてプログラムを構成します。
詳細についてはお気軽にお問合せください。

