

# 体力測定

必要スペース  
50m<sup>2</sup>以上

## 測定 種目

長座体前屈、握力、体組成、  
全身反応時間

1人あたりの  
所要時間  
(概算)

約7~10分

## 概要

柔軟性・筋力・体組成・敏捷性の4種類の測定を実施し、体力を総合的に評価します。多角的視点から本格的な体力測定をご提供いたします。

★測定結果をご説明する「ミニ講座」も実施できます。

※各測定の詳細は別紙にてご紹介いたします。

※別紙記載の各測定の所要時間は、フィードバックの時間等を含んでおりません。詳細な時間はお問い合わせください。

下半身（下肢）の柔軟性を確認し、障害リスクの予防に役立てる

使用機器について

デジタル長座体前屈計  
(竹井機器工業株式会社)



測定方法

①



▶ 脚を伸ばして床に座る

②



▶ 上体を前方に倒す

座位姿勢で下半身(下肢)の柔軟性を測定するための機器です。簡単な動作で測定できるため、シニアの方でも安全に実施していただけます。また、測定結果を同世代や他の世代と比較することも可能です。

測定後

測定項目

下半身（下肢）の柔軟性

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり1分程度

| 長座体前屈 測定   |        |     |        |
|--|--------|-----|--------|
| 測定目的：長座体前屈測定<br>床に座って両足先まで伸ばす姿勢を測定し、その結果から柔軟性を評価 |        |     |        |
| ★結果★   |        |     |        |
| 1回目  | cm     | 2回目 | cm     |
| ★評価★   |        |     |        |
| 順位   | 得点     | 順位  | 得点     |
| 10   | 60以上   | 10  | 65以上   |
| 9  | 58~59  | 9   | 56~59  |
| 8  | 57~58  | 8   | 55~56  |
| 7  | 48~51  | 7   | 47~50  |
| 6  | 44~47  | 6   | 43~46  |
| 5  | 40~43  | 5   | 38~42  |
| 4  | 38~39  | 4   | 35~37  |
| 3  | 31~35  | 3   | 27~33  |
| 2  | 25~30  | 2   | 21~26  |
| 1  | 24以下未満 | 1   | 20以下未満 |

測定項目：長座体前屈測定

もも裏：お尻ストレッチ

① 両足のつま先を揃えて、両足を肩幅より広く開く

② お尻を後ろに引き出す

③ お尻を後ろに引き出す

④ お尻を後ろに引き出す

⑤ お尻を後ろに引き出す

⑥ お尻を後ろに引き出す

測定方法

1. 両足を揃えて座る
2. お尻を後ろに引き出す
3. お尻を後ろに引き出す
4. お尻を後ろに引き出す
5. お尻を後ろに引き出す
6. お尻を後ろに引き出す

..結果の解説・改善エクササイズを紹介..

## 「握るだけ」の簡単な動作で全身の筋力を推定

### 使用機器について

デジタル握力計  
(竹井機器工業株式会社)



### 測定方法

①



▶ 腕を下げた状態で握力計を持つ

②



▶ 握力計が体に触れないように注意し、力いっぱい握力計を握る

握る力(握力)を測定するための機器です。簡単な動作で測定できるため、シニアの方でも安全に実施していただけます。また、測定結果を同世代や他の世代と比較することも可能です。

測定後

| 握力測定                     |         |
|--------------------------|---------|
| 握力は、全身（主に上肢）の筋力と相関があります。 |         |
| ★結果★                     |         |
| 右                        | 1回目 2回目 |
| 左                        | 1回目 2回目 |
| 平均                       |         |
| ★評価★                     |         |
| 年齢                       | 性別      |
| 10歳未満                    | 男       |
| 10歳未満                    | 女       |
| 10歳～19歳                  | 男       |
| 10歳～19歳                  | 女       |
| 20歳～29歳                  | 男       |
| 20歳～29歳                  | 女       |
| 30歳～39歳                  | 男       |
| 30歳～39歳                  | 女       |
| 40歳～49歳                  | 男       |
| 40歳～49歳                  | 女       |
| 50歳～59歳                  | 男       |
| 50歳～59歳                  | 女       |
| 60歳～69歳                  | 男       |
| 60歳～69歳                  | 女       |
| 70歳～79歳                  | 男       |
| 70歳～79歳                  | 女       |
| 80歳～89歳                  | 男       |
| 80歳～89歳                  | 女       |
| 90歳以上                    | 男       |
| 90歳以上                    | 女       |

握力測定

握力は、全身（主に上肢）の筋力と相関があります。

★結果★

右 1回目 2回目

左 1回目 2回目

平均

★評価★

年齢 性別

10歳未満 男

10歳未満 女

10歳～19歳 男

10歳～19歳 女

20歳～29歳 男

20歳～29歳 女

30歳～39歳 男

30歳～39歳 女

40歳～49歳 男

40歳～49歳 女

50歳～59歳 男

50歳～59歳 女

60歳～69歳 男

60歳～69歳 女

70歳～79歳 男

70歳～79歳 女

80歳～89歳 男

80歳～89歳 女

90歳以上 男

90歳以上 女

測定項目

握力

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり2分程度

・結果の解説・改善エクササイズを紹介・

体組成計に乗るだけで、体重、筋肉量、脂肪量などが測定できます

## 使用機器について

体組成計  
(株式会社タニタ)



## 測定方法

①



▶ 体組成計にのる

②



▶ グリップを握る

カラダの筋肉量、脂肪量、水分量などを測定するための機器です。体組成計に素足で乗るだけで、シニアの方でも安全に実施していただけます。

※体内に微量な電流が流れるため、ペースメーカーを装着されている方は実施することができません。

※正確に測定するために、ストッキングは脱いでいただく必要があります。

測定後



..結果の解説・改善エクササイズを紹介..

測定項目

体組成

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり3分程度

全身を素早く動かす反応の速さを測定し敏捷性を評価

使用機器について

リアクションMR  
(竹井機器工業株式会社)

測定方法

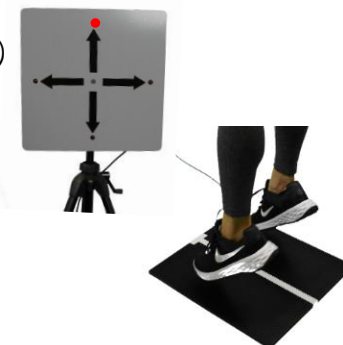


①



▶ マットの上に乗る

②



▶ ランプが赤になったらジャンプをする

反応開始の合図から足がマットを離れるまでの時間を計測する機器です。計測時間から敏捷性を評価します。

測定後

測定項目

全身反応時間

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり1分程度

**全身反応時間測定**

全身を素早く動かす反応の速さを測定し敏捷性を評価します。

★結果★

237秒

★評価★

| 年齢 (歳) | 男性平均 (20回) | 女性平均 (20回) |
|--------|------------|------------|
| 11-15  | 374-385    | 381-381    |
| 16-20  | 359-382    | 372-382    |
| 21-25  | 349-364    | 360-376    |
| 26-30  | 374-370    | 374-370    |
| 31-35  | 380-375    | 422-408    |
| 36-40  | 394-382    | 442-428    |
| 41-45  | 406-397    | 469-449    |
| 46-50  | 425-409    | 495-474    |
| 51-55  | 447-429    | 521-501    |
| 56-60  | 466-451    | 553-527    |
| 61-64  | 481-471    | 589-560    |
| 65-70  | 510-485    | 624-598    |

測定後

目的: 反応開始の速さ 回数: 各方向×1セット

★準備★

- ★準備★
- ★準備★

★実施方法★

1. 両足をジャンプして中央のランプを赤にする
2. ランプが赤になったらジャンプをする
3. ランプが赤になったらジャンプをする

★結果★

237秒

結果の解説・改善エクササイズを紹介