体力測定

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

※年齢・体力レベル・測定内容によって時間は多少変動します

概要

筋力や柔軟性などそれぞれ4種類の測定を実施して、
体力を総合的に評価します。

★測定結果をご説明する「ミニ講座」（15分程度）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。電源が必要な機器を屋外で使用する際は、条件がございますのでお問い合わせください。
※別紙記載（質問紙は除く）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。

一般財団法人 明治安田健康開発財団
健康増進支援センター

長座体前屈

下半身（下肢）の柔軟性を確認し、障害リスクの予防に活用

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）

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。簡単な動作なため、シニアの方でも安全に実施していただけます。 結果を同世代や他の世代と比べることもできます。

測定方法

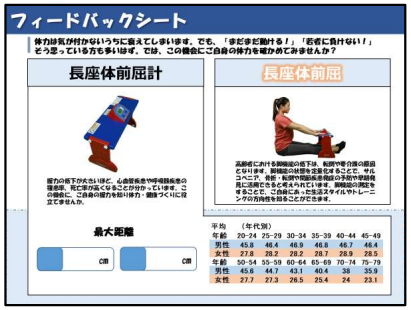
①

▶ 脚を伸ばして床に座る

②

▶ 上体を前方に倒す

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
実施環境	屋内のみ

・・専門家によるフィードバック・改善エクササイズの紹介・・

握力

「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）

握る力を測定する機器です。簡単な動作のため、シニアの方にも安全に実施していただけます。結果を同世代や他の世代と比べることもできます。

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
実施環境	屋内外問わず可能

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

測定後

・・専門家によるフィードバック・改善エクササイズの紹介・・

体組成

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）

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

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
実施環境	屋内外問わず可能・電源必要

※屋外で実施の場合は、水平が保てる場所。地面の状態により板等の準備をお願いする場合があります。

測定方法

①

▶ 体組成計にのる

②

▶ グリップを握る

測定後

・・専門家によるフィードバック・改善エクササイズの紹介・・

全身反応時間

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）

反応開始の合図から脚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
実施環境	屋内のみ・電源必要

測定方法

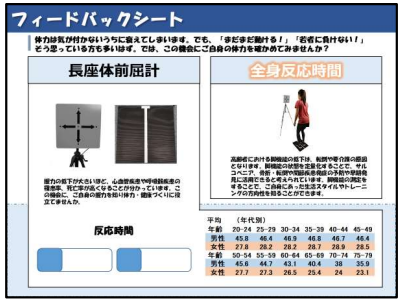
①

▶ マットの上に乗る

②

▶ ランプが赤くなったらジャンプをする

測定後



・・専門家によるフィードバック・改善エクササイズの紹介・・