

体力測定

1人あたりの概算所要時間
約10～15分

必要スペース
50～100m²

測定 種目

握力、長座体前屈、全身反応時間、
閉眼（開眼）片足立ち、体組成

対象

●従業員の年齢幅が広い

概要

5種類の測定で筋力、柔軟性、敏捷性、バランス能力などの
体力を総合的に評価します。

※各項目で個人に対してフィードバックシートをお渡しいたします。
また、全体のフィードバックについては、お時間がかかりますがご担当者さまにお渡しすることが可能です。

※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。

「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



フィードバックシート

「握力計が体に触れないように注意し、力いっぱい握る」を繰り返して測定してください。この機会に自分の握力を確かめてみましょう。

どう思う？ いろいろな結果が出ます。大切、この機会に自分の握力を確かめてみましょう。

デジタル握力計

握力計は、握力の下を測定し、心臓や肺や呼吸器系の健康、特に握力低下を測定することができます。この機会に、自分の握力を確かめてみましょう。

最大握力

右 kg

25・50・75% 握力

右 kg 左 kg

握力測定

握力計は、握力の下を測定し、心臓や肺や呼吸器系の健康、特に握力低下を測定することができます。この機会に、自分の握力を確かめてみましょう。

性別	年齢	平均	25・50・75% 握力
男性	20-24	25.0	25.0
女性	20-24	20.0	20.0
男性	25-29	25.0	25.0
女性	25-29	20.0	20.0
男性	30-34	25.0	25.0
女性	30-34	20.0	20.0
男性	35-39	25.0	25.0
女性	35-39	20.0	20.0
男性	40-44	25.0	25.0
女性	40-44	20.0	20.0
男性	45-49	25.0	25.0
女性	45-49	20.0	20.0
男性	50-54	25.0	25.0
女性	50-54	20.0	20.0
男性	55-59	25.0	25.0
女性	55-59	20.0	20.0
男性	60-64	25.0	25.0
女性	60-64	20.0	20.0
男性	65-69	25.0	25.0
女性	65-69	20.0	20.0
男性	70-74	25.0	25.0
女性	70-74	20.0	20.0
男性	75-79	25.0	25.0
女性	75-79	20.0	20.0
男性	80-84	25.0	25.0
女性	80-84	20.0	20.0
男性	85-89	25.0	25.0
女性	85-89	20.0	20.0
男性	90-94	25.0	25.0
女性	90-94	20.0	20.0
男性	95-99	25.0	25.0
女性	95-99	20.0	20.0

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

..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..

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



▶ 足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



フィードバックシート

体力測定が何かというように覚えてしまいがちですが、でも、「まだまだ測れる!」「近頃が一番いい!」
そう思っている方も多いはず。では、この機会にご自身の体力を確かめてみませんか?

長座体前屈計

体力の低下が10歳以上、心臓病や呼吸器疾患のリスク、認知症リスクを高めることが知られています。この機会に、ご自身の体力を確かめてみましょう。

最大距離

CM

長座体前屈

高齢者に多い下半身の柔軟性の低下は、転倒や骨折のリスクを高めることが知られています。この機会に、ご自身の体力を確かめてみましょう。

年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
男性	45.8	46.4	46.9	47.3	47.7	48.1
女性	27.8	28.2	28.7	28.9	28.9	28.9
年齢	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
男性	45.6	44.7	43.1	40.4	38	35.9
女性	27.7	27.2	26.9	25.4	24	23.1

..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..

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

閉眼（開眼）での片足立ちで足の筋力や平衡性を評価

測定の概要



閉眼（開眼）した状態で片足を上げ、どのくらい長く実施できるかを測定します。

測定方法

※65歳以上の方が実施する場合は「開眼」で行います

①



▶ 両手を腰にあてる

②



▶ 両目を閉じ、片足を浮かせてできる限り片足立ちの状態を保つ

↓ こうなると終了 ↓

- 浮かせている足が床につく
- 浮かせている足が軸足につく
- 軸足がズれる
- 手が腰から離れる

測定後



測定項目

バランス能力

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり1～3分程度

実施環境

屋内外問わず可能

..専門家によるフィードバック・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)



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。

測定方法

①



▶ 体組成計にのる

②



▶ グリップを握る

測定後



体組成測定	
体組成計に乗るだけで、体重、筋肉量、脂肪量などの測定ができます。	
★結果★	
秒	m/秒
★評価★	

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。地面の状態により板等の準備をお願いする場合がございます。

..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..