

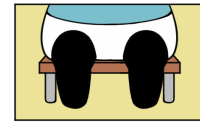
## 体力測定の方法

※強い膝痛、強い腰痛の自覚症状がある場合は実施しないでください。

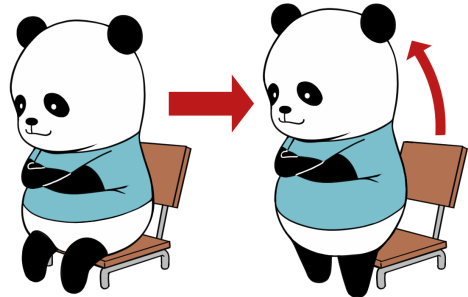
### (1) 10 回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？【筋力テスト】

最初に 5 ～ 10 回練習してください。

- ①イスに浅く座り、足は肩幅に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。
- ②両手を胸の前に組み、立ち上がり座りを繰り返します。
- ③立ち上がって座るを 1 回と数え、10 回の秒数を測ります。



※肩幅に開く



※イスは動きにくく安定した物を使いましょう  
※イスを壁などの固定した位置におきましょう

年代別 評価表 (単位: 秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40～49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50～59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60～69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

出典：健康づくりのための運動指針2005(エクササイズガイド2005)

### (2) 目を閉じて片足で何秒立つことができますか？【バランステスト】

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
- ②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。
- ③両目を閉じ、同時に測定を開始します。バランスが崩れた時点までを計測します。

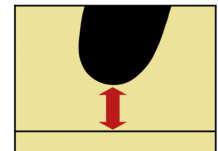
年代別 評価表 (単位: 秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	劣っている	普通	優れている	劣っている	普通	優れている
20～24	～21	20～66	67～	～20	21～64	65～
25～29	～20	21～64	65～	～20	21～63	64～
30～34	～16	17～51	52～	～16	17～53	54～
35～39	～14	15～44	45～	～14	15～47	48～
40～44	～12	13～37	38～	～12	13～41	42～
45～49	～10	11～30	31～	～10	11～34	35～
50～54	～8	9～24	25～	～8	9～27	28～
55～59	～6	7～17	18～	～6	7～19	20～
60～64	～4	5～10	11～	～4	5～11	12～

出典：財団法人中央労働災害防止協会THP体力測定評価基準

次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。

- ①支持足の位置がずれた時
- ②腰にあてた手が離れたとき
- ③支持足以外のからだの一部が床に触れた時
- ④上げた足が支持足に触れた時
- ⑤閉じた目を開いたとき



5cm 程度

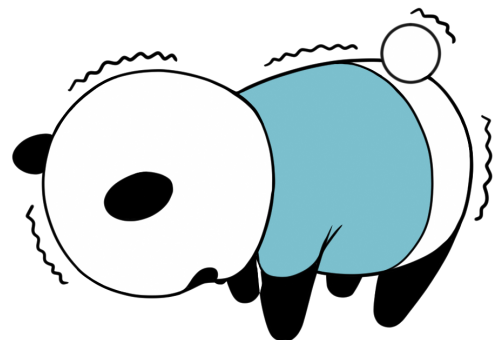
### (3) 立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？【柔軟性テスト】

- ①両足のかかとをつけ、足先を 5 cm ほど開いて立ちます。
- ②ひざを曲げずに、前屈し、両手の指先がどこまで届くか計測します。

評価表

柔らかい		普通		硬い	
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面にゲンコツが届く	地面に指が届く	足の甲まで指先が届く	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く

出典：国立健康・栄養研究所 宮地元彦先生資料



結果は「チェックシート～運動編～」に記入します。