

体力測定

2015年10月9日（金）

名前

総合点数

点

体力測定項目	点数		
ふと腿上げ	全身持久力・筋持久力		
※右足だけをカウントして2倍して下さい。			
点	右足の腿上げ回数		回 × 2 = 回
	3点	280回以上	全身持久力・筋持久力 つまずかずに歩く能力が高い
	2点	240回以上	全身持久力・筋持久力 つまずかずに歩くことができる
	1点	200回以上	全身持久力・筋持久力 つまづく可能性が高くなっている
	0点	200回未満	全身持久力・筋持久力 つまづく危険性が高い
片足スクワット	筋力（下肢）		
点	3点	30cmクリア	階段の上り下りなどの十分な筋力を保持している
	2点	40cmクリア	歩くためには十分な筋力を保持している
	1点	50cmクリア	下肢の筋力が低下気味である
	0点	立てない	かなりの下肢の筋力が低下している
	閉眼片足立ち	平衡感覚	
点	1回目： 秒		2回目： 秒
	3点	60秒以上	バランス感覚が優れている
	2点	30秒以上	バランス感覚は標準的
	1点	10秒以上	バランス感覚はやや低下気味
	0点	10秒未満	バランス感覚が低下
体前屈	柔軟性		
点	3点	掌が床につく	柔軟性は優れている
	2点	両手の指先が床につく	柔軟性は標準的
	1点	両手で足首をつかめる	柔軟性はやや低下気味
	0点	足首をつかめない	柔軟性が低下
	上体起こし	筋持久力（筋力）	
点			回
	3点	15回以上	腹筋力は優れている
	2点	8回以上	腹筋力は標準的
	1点	3回以上	腹筋力がやや低下気味
	0点	3回未満	腹筋力が低下

※総合的な体力レベルを考慮すると最低で10点以上が好ましいです。
 ※5点以下になるとかなり体力レベルが低下しています。