

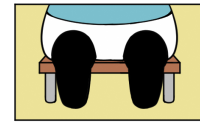
## 体力測定の方法

※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。

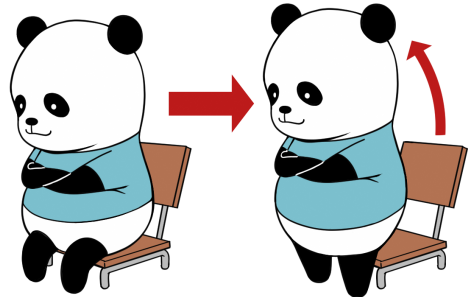
### (1) 10回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？【筋力テスト】

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<br>(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出来ますか？【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。

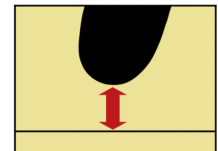
年代別 評価表 (単位: 秒)

| 年齢<br>(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

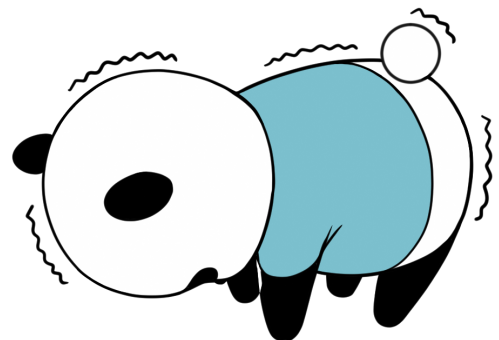
### (3) 立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？【柔軟性テスト】

- ①両足のかかとをつけ、足先を5cm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。