

◆体力測定◆

システム会員になると・・・★
体力測定がいつでも測定OK!

※予約が必要です。1日2回実施。
時間 ①10:30 ②14:30

バイク

負荷をかけた状態で
バイクを漕ぎ
脈拍数の変化を測定
します。

しんぱいじきゅうりよく
心肺持久力がわか
ります。



長座体前屈

膝を伸ばした状態で
どれくらい体を前に
倒せるか測定します。

じゅうなんせい
柔軟性がわかります。



全身反応時間

フラッシュに反応し
ジャンプするまでの
時間を測定します。

びんしょうせい
敏捷性がわかります。



握力

握力計をどれくらい
強く握れるか
測定します。

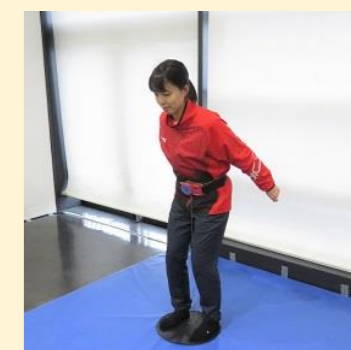
きんりよく
筋力がわかります。



垂直飛び

真上にジャンプし
どれ位高く跳べるか
測定します。

しゅんぱつりよく
瞬発力がわかります。



上体おこし

30秒間で何回
腹筋運動が行えるか
測定します。

きんじきゅうりよく
筋持久力がわか
ります。



閉眼片足立ち

両眼を閉じ
片足立ちの姿勢を
何秒保てるか
測定します。

へいこうせい
平衡性がわかります。



体力診断表

日立市池の川さくらアリーナ

登録番号 0000000 氏名 知の 性別 男 生年月日 昭和46年05月10日 年齢 49歳 今回測定日 2020/06/01 前回測定日 前々回測定日

| 測定項目 | 今回測定値 | 前回測定値 | 前々回測定値 | 年齢別平均値 |
|-------|----------|-------|--------|----------|
| 身長 | 168.5 cm | cm | cm | 167.7 cm |
| 体重 | 65.7 kg | kg | kg | 66.3 kg |
| 体脂肪率 | 19.2 % | % | % | 17.0 % |
| 除脂肪体重 | 53.1 kg | kg | kg | 62.5 kg |

| 要因 | 測定種目 | 今回測定値 | 前回測定値 | 前々回測定値 | 年齢別平均値 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 体力年齢 |
|-------|---------|--------------|---------|---------|--------------|---|---|---|---|---|------|
| 心肺持久力 | VO2 MAX | 35.6 ml/分/kg | ml/分/kg | ml/分/kg | 34.0 ml/分/kg | ★ | ★ | ★ | | | 43歳 |
| 柔軟性 | 長座体前屈 | 12.0 cm | cm | cm | 41.0 cm | ★ | | | | | 70歳 |
| 敏捷性 | 全身反応時間 | 360 1/9秒 | 1/9秒 | 1/9秒 | 421 1/9秒 | ★ | ★ | ★ | ★ | | 20代 |
| 筋力 | 握力右 | 35.5 kg | kg | kg | 45.4 kg | ★ | | | | | 69歳 |
| | 握力左 | 34.5 kg | kg | kg | 45.4 kg | ★ | | | | | 69歳 |
| 瞬発力 | 垂直跳 | 35.0 cm | cm | cm | 45.2 cm | ★ | | | | | 62歳 |
| 筋持久力 | 上体おこし | 12 回 | 回 | 回 | 19 回 | ★ | | | | | 59歳 |
| 平衡性 | 閉眼片足立ち | 60 秒 | 秒 | 秒 | 39 秒 | ★ | ★ | ★ | ★ | | 37歳 |

あなたの体力を総合的に得点化し5段階評価を行います。

測定結果から運動に効果的な脈拍数がわかります。

| 項目 | 割合 | 脈拍数 |
|------------------|---------|-------------|
| 最高脈拍数 | 100 % | 171 拍/分 |
| 運動時最高脈拍数 | 85 % | 159 拍/分 |
| 健康増進のための運動時目標脈拍数 | 40~60 % | 124~140 拍/分 |
| 運動開始時目標脈拍数 | 50 % | 132 拍/分 |

あなたの体力年齢がわかります。

あなたの体力で劣っている要因がわかります。

| 要因 | 運動種目 |
|-----|-----------------|
| 柔軟性 | ストレッチング |
| 柔軟性 | ラジオ・テレビ体操 |
| 柔軟性 | 水泳 |
| 柔軟性 | ヨガ |
| 瞬発力 | なわとび (60~70回/分) |
| 瞬発力 | 野球 |
| 瞬発力 | 剣道・柔道・相撲 |

あなたの体力を総合的に得点化し5段階評価を行います。

あなたの体力年齢がわかります。

あなたの体力で劣っている要因がわかります。