

◆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

形態測定

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

体力測定

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。

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。

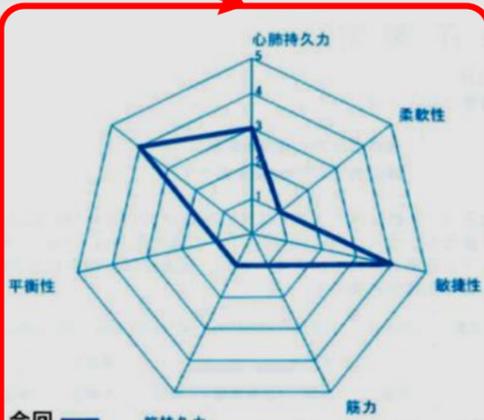
心機能

測定結果から運動に
効果的な脈拍数が
わかります。

* 脈拍数の基準値 *

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

体力要因別評価



* 総合評価 *

2

* 要因別体力評価 *

スタミナはまあまあです。ここで安心して運動を行って低下を防ぎ維持できるように頑張らしましょう。とても筋の緊張が高いようですね。楽な気持ちでストレッチを！敏捷性に優れています。頑張って身体を動かして維持しましょう。瞬発力が大変弱っています。積極的に運動を行なって下さい。筋力が大変弱っています。せめてもう一段のレベルアップを目指して下さい。筋持久力が大変弱っています。もう1段階のレベルアップを目指して下さい。平衡性は優れています。気を抜くと。

* 前回値との比較 *

* 運動プログラム *

体力要素のバランスがとれて、優れていることが健康を維持するために役立ちます。この運動プログラムは、バランス的に劣っている体力要素に効果的な運動種目を記載しています。あなたの好みの運動種目を選んで行い、バランスのとれた体力を構築しましょう。

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