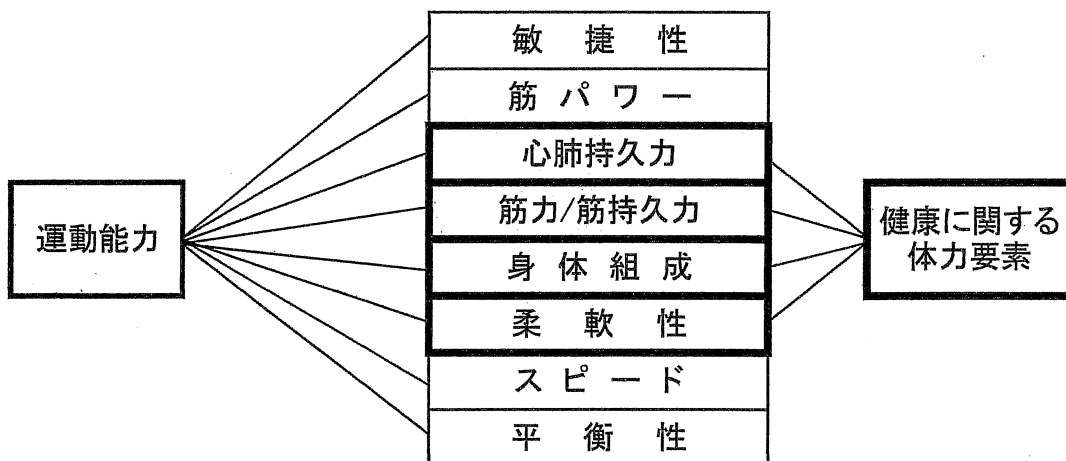


体力測定の実践

1- 測定項目

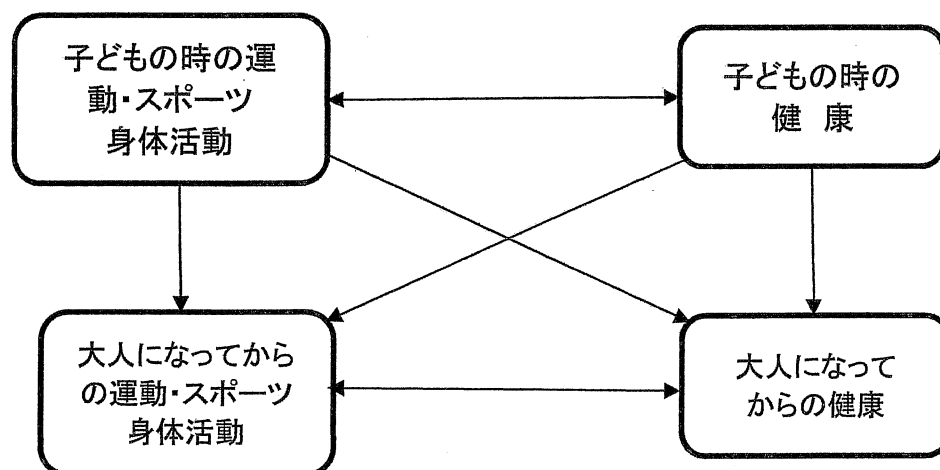
| | テスト項目 | | 体力評価 | 健康評価 |
|-----------------|-----------|-----|---------|---------|
| 全年齢 共通項目 | 握力 | 1-A | 筋力 | 筋力・筋持久力 |
| | 上体起こし | 2-B | 筋力・筋持久力 | |
| | 長座体前屈 | 3-C | 柔軟性 | 柔軟性 |
| 6歳～64歳 測定項目 | 反復横とび | 4-D | 敏捷性 | |
| | 立ち幅とび | 5-E | 筋パワー | |
| | 20mシャトルラン | 6 | 全身持久力 | 心肺持久力 |
| 65歳～79歳 測定項目 | 開眼片足立ち | 7-F | | 姿勢バランス |
| | 10m障害物歩行 | 8-G | 神経と筋 | 協調 |
| | 6分間歩行 | 9-H | 全身持久 | 健康保持 |

2- 運動能力と健康に関する体力要素



3- 運動・スポーツ・身体活動と健康

身体活動・健康状態の持越し効果



体力測定項目の説明

| No | 測定項目 | 説明 |
|----|---------------|---|
| 1 | 握力 | 筋力(力強さ)を評価するテストです。筋肉は、体を動かすだけでなく、エネルギー消費にも関わるため健康に重要な役割を果たしています。筋量を増やし筋力を高めるためには様々な方法がありますが、自分の体重や少し重たいものを支えたり、持ち上げたり(上ったり)することを日常生活の中で積極的に行いましょう。 |
| 2 | 上体起こし | おなかや腰のまわりの筋力・筋持久力(力強さ・ねばり強さ)を評価するテストです。このテストの成績と、腰痛発生との間には関連性があると考えられています。測定した時と同様な姿勢で、ゆっくりと上体を起こしたり戻したりすることを、毎週1~2度行ってみましょう。ただし、腰痛がある方は、無理をしないようにしてください。 |
| 3 | 長座体前屈 | 体の柔軟性(柔らかさ)を評価するテストです。柔軟性が低下すると、姿勢がくずれ腰痛を引き起こしやすくなります。柔らかな体は、ケガの予防や滑らかな動きを促します。運動・スポーツの前後はもちろん、起床や就寝時、また仕事のちょっとした合間にストレッチングを行ってみましょう。 |
| 4 | 反復横とび | 敏捷性(すばやさ・タイミングの良さ)を評価するテストです。敏捷性は、スポーツの中での基礎的な動きや、また日常生活における転倒防止に大きく関わります。神経と筋の協調能を高め、全身をうまく操ることができるように様々な運動やスポーツを経験してみましょう。 |
| 5 | 立ち幅とび | 全身の瞬発力(力強さとすばやさ)を評価するテストです。様々な運動・スポーツの基礎となる体力要素です。特に脚の瞬発力を高めることが重要ですが、腕の振り方や前に飛び出す高さやタイミング、着地動作など跳躍を行うためのより良い動作を身につけることも非常に大切です。 |
| 6 | 20m シャトルラン | 全身持久力(ねばり強さ)を評価するテストです。全身持久力は、健康を考える上で最も重要な体力要素です。歩行やランニング、自転車、水泳など全身を使った運動を長い時間を続けることでよく向上しますが、まずは日常の中のわずかな時間を利用して、体を動かす時間や量を少しでも増やしていくことが重要です。 |
| 7 | 開眼 片足立ち | 高齢者を対象に、姿勢バランス保持能力(平衡性)を評価するテストです。老化や運動不足に伴う平衡性の低下とともに、転倒の危険性が高まります。しっかりと「片足に体重を移動させて歩く」など、日常の行動動作のなかで姿勢バランスに対する意識を持つことが重要です。 |
| 8 | 10m 障害物歩行 | 高齢者を対象に、転倒予防を念頭に「つまずき」度を評価するテストです。老化や運動不足に伴って、脚筋力の低下、リズムカルな動きに対する反応や動きに関する神経と筋の協調能が低下すると、日常の動作や歩行能力が衰え、転倒の危険性が高まります。日常生活の中で、つまずかないための歩き方を常に意識してください |
| 9 | 6分間 歩行 | 高齢者を対象に、正しい姿勢でできる限り長く歩くために必要な全身持久力を評価するテストです。歩くことは健康の保持増進の基本です。例えば、得られた値の10倍が、1時間で歩くことができる距離の目安となります。日常生活の中で、毎日合計して1時間分の距離を歩いてみましょう。 |

健康状態のチェック

記述日：平成____年____月____日

氏名_____性_____生年月日____年____月____日____歳
(年齢は平成____年4月1日現在の満年齢)

以下の質問について、当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて、() 内に記述してください。

I. 現在、体の具合の悪いことがありますか (体調が悪いですか)。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

○どういう点ですか、以下から選んでください。

1. 熱がある 2. 頭痛がする 3. 胸痛がある
4. 胸がしめつけられる 5. 息切れが強い 6. めまいがする
7. 強い関節痛がある 8. 睡眠不足で非常に眠い 9. 強い疲労感がある
10. その他 (_____)

II. 生まれてから現在までに、何か病気をしましたか (特に内科的疾患)。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

○どのような病気ですか、以下から選んでください。

1. 狭心症または心筋梗塞 2. 不整脈 (病名：_____)
3. その他の心臓病 (病名：_____) 4. 高血圧症
5. 脳血管障害 (脳梗塞や脳出血) 6. 糖尿病 7. 高脂血症
8. 貧血 9. 気管支喘息
10. その他 (_____)

○薬物治療を受けている病気はありますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は以下にも答えてください。

(病名：_____)

分かれば服用している薬の名前を記述してください。

(薬剤名：_____)

III. 以下の項目を測定し、記述してください (現在の値を)。

○脈拍数____拍/分

○血圧____/____mmHg

ADL (日常生活活動テスト)

* 各問について、該当するものを1つ選び、その番号を□の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

- 問1 休まないで、どれくらい歩けますか。
1. 5～10分程度 2. 20～40分程度 3. 1時間以上
- 問2 休まないで、どれくらい走れますか。
1. 走れない 2. 3～5分程度 3. 10分以上
- 問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。
1. できない 2. 30cm程度 3. 50cm程度
- 問4 階段をどのようにして昇りますか。
1. 手すりや壁につかまらないと昇れない。
2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる
3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる
- 問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。
1. できない
2. 手を床についてなら立ち上がれる
3. 手を使わずに立ち上がれる
- 問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。
1. できない 2. 10～20秒程度 3. 30秒以上
- 問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。
1. 立ってられない
2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる
3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる
- 問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。
1. 座らないとできない
2. 何かにつかまれば立ったままできる
3. 何にもつかまらないうで立ったままできる
- 問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。
1. 両手でゆっくりとならできる
2. 両手で素早くできる
3. 片手でもできる
- 問10 布団の上げ下ろしができますか。
1. できない
2. 毛布や軽い布団ならできる
3. 重い布団でも楽にできる
- 問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。
1. できない 2. 5kg程度 3. 10kg程度
- 問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。
1. できない 2. 1～2回程度 3. 3～4回以上

総合得点 判定

■ ADLによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準

【スクリーニング項目】

| 問 | 内 容 | 回答状況及び判定 |
|----|--|---|
| 1 | 休まないで、どれくらい歩けますか。 ①5～10分程度 ②20～40分程度 ③1時間以上 | 問1、5及び6において①に回答した場合 →→6分間歩行、10m障害物歩行及び開眼片足立ちテストは実施不可能 その他のテスト項目の実施についても慎重な検討を要する。 |
| 5 | 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。 ①できない ②手を床についてなら立ち上がれる ③手を使わずに立ち上がれる | |
| 6 | 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。 ①できない ②10～20秒程度 ③30秒以上 | |
| 3 | どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。 ①できない ②30cm程度 ③50cm程度 | |
| 4 | 段階をどのようにして昇りますか。 ①手すりや壁につかまらなると昇れない ②ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる ③サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる | |
| 10 | 布団の上げ下ろしができますか。 ①できない ②毛布や軽い布団ならできる ③重い布団でも楽にできる | |
| 12 | 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。 ①できない ②1～2回程度 ③3～4回以上 | 問10及び12において①に回答した場合 →→上体起こしテストは実施不可能 |
| 2 | 休まないで、どれくらい走れますか。 ①走れない ②3～5分程度 ③10分以上 | |
| 11 | どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。 ①できない ②5kg程度 ③10kg程度 | |

【総合得点によるテスト実施のスクリーニング】 *全設問に回答(無回答なし)の場合に利用
各設問とも、①に回答の場合は1点、②は2点、③は3点として合計し、総合得点とする。

| 総合得点 | 回答状況 | 判定 | 判定に関する条件 |
|-------|--|----|---|
| 12点以下 | 全ての設問において①に回答 | × | 6分間歩行、上体起こし、開眼片足立ち及び10m障害物歩行テストは実施不可能 |
| 24点未満 | 設問によっては回答②あるいは、回答③も含まれる。 | △ | 6分間歩行、上体起こし及び10m障害物歩行テストの実施について慎重な検討を要する。特に、問1、5及び6の回答に注意する。被測定者の状態により、それ以外のテスト項目の実施についても慎重な検討を要する。 |
| 24点以上 | ほぼ全ての設問において回答②以上に回答する。 設問によっては回答①あるいは、回答③も含まれる。 | ○ | 特別な障害がない限り全てのテスト項目につちえ実施可能 ただし、問1、3、4、5、6において回答①が含まれる場合、実施可能テスト項目について慎重な検討を要する。 |

体力測定会記録表

令和 年 月 日

| No. | 氏名 | 本人の住所 | 都道府県 |
|--------------------------------------|--|-------|------|
| 1. 4月1日現在の年齢 | 歳 | 2. 性別 | 男・女 |
| 3. 同行者 | 1. 親・子 2. 兄弟・姉妹 3. 祖父母・孫 4. 夫婦 5. 友人・同僚 6. 一人 7. その他 | | |
| 4. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況 | 1. 所属している 2. 所属していない | | |
| 5. 運動やスポーツの実施状況 (学校の体育の授業等を除く) | 1. ほとんど毎日(週3日以上) 2. ときどき(週に1~2日程度) 3. ときたま(月に1~3日程度) 4. しない | | |
| 6. 1日の運動・スポーツの実施時間 (学校の体育の授業等を除く) | 1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上 | | |
| 7. 朝食の有無 | 1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない | | |
| 8. 1日の睡眠時間 | 1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上 | | |
| 9. 1日のテレビを見る時間 (テレビゲームを含む) | 1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上 | | |
| 10. 体格 | 1. 身長 . cm 2. 体重 . kg | | |
| 11. ADL (日常生活活動テスト) 65歳~79歳のみ | 総合得点 | | 判定 |

| 項目 | 記録 | | | | 得点 | |
|----------------|--------|-----|-----|-----|----|---|
| 全 共 通 | | | | | | |
| 1. 握力 | 右 | 1回目 | kg | 2回目 | kg | |
| | 左 | 1回目 | kg | 2回目 | kg | |
| | 平均 | | | | kg | |
| 2. 上体起こし | | | | | 回 | |
| 3. 長座体前屈 | 1回目 | cm | 2回目 | cm | | |
| 6歳~64歳 | | | | | | |
| 4. 反復横とび | 1回目 | 点 | 2回目 | 点 | | |
| 5. 立ち幅とび | 1回目 | cm | 2回目 | cm | | |
| 6. 20mシャトルラン | 折り返し回数 | | | | 回 | |
| 65歳~79歳 | | | | | | |
| 7. 開眼片足立ち | 1回目 | 秒 | 2回目 | 秒 | | |
| 8. 10m障害物歩行 | 1回目 | 秒 | 2回目 | 秒 | | |
| 9. 6分間歩行 | | | | | m | |
| 得 点 合 計 | | | | | | |
| 総 合 評 価 | | A | B | C | D | E |

※ パソコン入力によって評価表を印刷する場合は、平均値、得点、得点合計、総合評価の記入は必要ありません。

測定実技会場 (アリーナ)

A-運動適性テスト
立ち幅とび

B-運動適性テスト
上体起こし

C-運動適性テスト
時間往復走

D-運動適性テスト
腕立伏臥腕屈伸

競技力向上団体、スポーツ少年団、体育会系学校等で主に実施

新体カテスト
開眼片足立ち

新体カテスト 6分間歩行
(実施当たっては注意事項を確認のこと)

新体カテスト
障害物歩行
10m

新体カテスト
立ち幅とび

新体カテスト 反復横跳び

新体カテスト
長座体前屈

③

新体カテスト
上体起こし

新体カテスト(運動適正テスト)
20mシャトルラン

最終に2班に分けて実施

① 新体カテスト 握力

(入口)

講師控室

倉庫

倉庫



20mシャトルラン 記録用紙 (6~11歳, 12~19歳, 20~64歳・共通)

| | | | |
|-----|---|----|----|
| | 色 | 番号 | 氏名 |
| 被験者 | | | |

| | |
|-----|--|
| 測定者 | |
|-----|--|

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| レベル | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|
| レベル | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| レベル | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 3 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| レベル | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 4 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| レベル | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 5 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| レベル | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 6 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| レベル | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 |
| 7 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| レベル | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| 8 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| レベル | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 |
| 9 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| レベル | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 |
| 10 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 |
| 11 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 |
| 12 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 |
| 13 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 |
| 14 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 | 247 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | |

(例) レベル 折り返し回数

| | |
|-----|----------------|
| ↓ | ↓ |
| レベル | 24 25 26 |
| 4 | レ レ レ |
| ↑ | ↑ |

折り返すごとに、レ点を入れる