

個人カード

全国平均
団体平均との比較

前回との比較ができます

BMIによる
標準体重

健康・運動・体力の
アンケート回答

個人カード

実施年月 2000年01月

団体名 第一学習社

個人コード 710782

姓名 昭和31年 42歳 男
第一 太郎

所属 情報システム部

分類 A

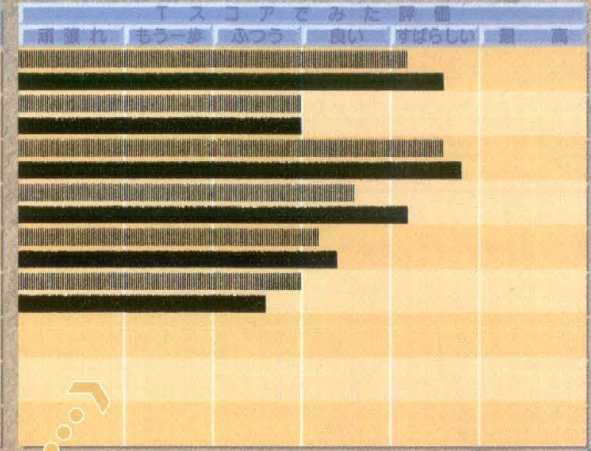
000001

基礎データ	記録値		団体平均	全国平均	Tスコア 全国平均を 50とした時の 偏差値	あなたの次回の 目標を記入して 保管しておいて 下さい。
	前回	今回				
身長 (cm)	173.0	173.0	172.5	170.1		
体重 (kg)	67.0	68.5	69.8	67.9		
握力 (kg)	56	58	49.1	49.0	64.0	60 kg
上体おこし (回)	23	22	20.0	22.0	50.0	25 回
長座体前屈 (cm)	56	58	42.7	42.3	67.0	60 cm
反復横とび (点)	48	54	46.5	46.2	61.8	55 点
20mシャトルラン (回)	50	52	35.1	45.5	53.6	55 回
立ち幅とび (cm)	223	210	196.4	212.3	48.9	220 cm

あなたの身長からみた標準体重	あなたの身長・体重からみたBMI指数	運動の実施状況 1日の運動の時間 健康状態 体力に自信	しない 30分未満 あまり健康でない 不安がある
66 kg	22.8		

Tスコアでみたポイント寸評

すばらしい、腕相撲のチャンピオン
もう一ふんばりファイト!
すばらしい柔軟性です
なかなかの敏捷性ですね
まだまだスタミナをアップできる
あと10cmの飛躍をめざそう



体力の段階判定と年齢判定

判定と得点 C 42 B 44 あなたの体力年齢は 25~29歳です

つぎは、最高の“A”をめざして、がんばれ! 期待しているよ。あなたの体力を全体的にみると、とても優れています。この実力をもっとバランスよくパワーアップさせるために、毎日の生活リズムにフィットした健康的なメリのない体力トレーニングを心がけてください。

Tスコアでみた体力要素バランス判定図

体力要素別判定とグラフ

今回 平均は50
前回

体力要素	テスト項目	評価
筋力	握力	① かなり優秀です
	上体おこし	⑧
	立ち幅とび	⑥ 平均的なレベルです
パワー	立ち幅とび	⑥
	上体おこし	⑦ 優秀なレベルです
持久力	シャトルラン	⑤ 優秀なレベルです
	上体おこし	⑥
全身持久性	反復横とび	⑥ かなり優秀です
敏捷性	上体おこし	⑦
	シャトルラン	⑦
柔軟性	長座体前屈	⑨ 素晴らしいレベルです
		⑨

自己トレーニングメニュー作成と来年度目標設定

あなたの体力を全体的にみると、バランスもまずまずで、レベル的にも“素晴らしい”といえます。この状態を維持することが大切ですが、そのためには、かなりの努力が必要です。現在の生活リズムを崩さないで、スタミナの保持と柔軟性や瞬発力・敏捷性の維持に気を配り、この素晴らしい体力をいつまでも確保できるように努力をしてください。

【運動処方】準備運動→ケンケン足とび左右各35回→ウォーキング20分→ラジオ体操を週3回以上のペースでおこなってください。

※お勧めするスポーツは、バレーボール・バドミントン・水泳などです。

トレーニングプログラム作成の原則

- 1) 漸進性の原則...これは、トレーニングの強度は急激に上げないで改善されない。
- 2) 漸増性、漸進性の原則...負荷をかける量を徐々に増やしていく。そうすることによってからだの方も徐々に改善される。
- 3) 反復性の原則...からだは繰り返し刺激を加えないと改善されない。毎日トレーニングすることが望ましいが、それが不可能ならば1日おきにおこなう。
- 4) 個別性の原則...だれもかれも同じ負荷量でトレーニングしたのでは効果がない。個人の体力や疲労状態を把握して個人に適したトレーニングプログラムを作成する。
- 5) 全面性の原則...からだは、骨格系、筋内系、呼吸器系、循環器系、消化器系、感覚器系、神経系、内分泌器系および泌尿器系から成り立っている。トレーニングのプログラムは上述の器官のすべてがトレーニングされるように複数の項目をおり込み、オールラウンド効果を得ることを心がける。

種目別寸評とグラフ

体力要素別トレーニング

筋力	持久力	全身持久力	敏捷性	柔軟性	
瞬発力	パワー	持久力	敏捷性	柔軟性	
瞬発力	力を速く出す能力を表わすもので、野球の小ホームランやバレーボールの早いスパイクなどにみられる筋力です。	筋内の長繊維の能力を表わすもので、長距離を走る際の下肢筋の筋力や重い荷物を背負って山登りするときの筋力です。	からだの全体の長繊維の能力をあらわすもので、神経と筋力のはたらきが大きく関係します。マラソンを走る能力やサッカーやラグビーの試合を最後までへばることなく行える能力です。	身の動きの速さをあらわし、神経と筋力のはたらきが大きく関係します。サッカーやバスケットボールの素早いドリブルに見られる能力です。	からだの柔らかさをあらわし、脊柱の前屈と後屈の柔らかさをはかることによって柔軟性の程度をあらわします。体操や水泳を続けるとからだは柔らかくなります。
・バットの素振り ・ボール投げ ・鉄アレイ ・エキスパンダー ・ジャンプ	・腕立て伏せ ・けんすい ・タイヤ引き	・ウォーキング ・ランニング ・なわとび ・エアロビクス	・サイドステップ ・なわとび ・うしろ歩き	・柔軟体操 ・ラジオ体操 ・ストレッチング	

自己トレーニングメニューを作成してください

何を	どんなことを	どのくらい(回数)	どんなペースで
体力要素の〇〇を鍛えるため	〇〇の運動を	1回で〇〇回/〇〇秒くらいから始めて	毎日〇日に一度 続けて行う
筋パワー	ケンケン足とび	左右 35回ずつ	毎日の散歩
筋持久力	ウォーキング	1回 20分間	2日に1度