成人用体力テスト個人カード

実施年月	２０１２年０９月	団体名	(株)●●商社

個人コード	９２００●●●	姓名	昭和●▲年１０月１８日生４０歳 男 第一　太郎	所属		分類	000070

あなたの身長からみた標準体重　63 kg

あなたの身長・体重からみたBMI指数　26.1

アンケート	
運動の実施状況	しない
1日の運動時間	３０分未満
健康状態	まあ健康
体力に自信	不安がある

BMI指数…体重(kg)÷身長²(m)で表し、指数が22に近ければ近いほど疾病率が少なくなることが統計的に示されている。大きければ肥満、小さければ痩せ傾向となる。

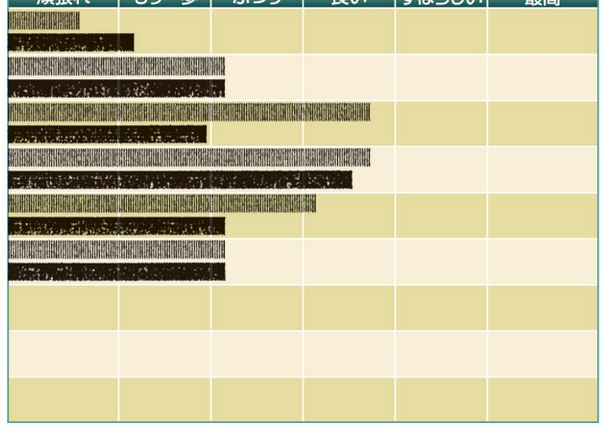
基礎データ

		記録値 前回	記録値 今回	団体平均	全国平均	Tスコア 全国平均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。
体格	身長(cm)	169.5	169.5	172.2	171.1		
体格	体重(kg)	69.0	75.0	71.3	69.3		
体力テスト	握力(kg)	41	43 ④	43.3	48.3	41.9	
体力テスト	上体おこし(回)	22	21 ⑥	24.2	23.0	46.2	
体力テスト	長座体前屈(cm)	50	37 ④	39.0	41.4	45.7	
体力テスト	反復横とび(点)	53	51 ⑦	48.5	47.3	56.0	
体力テスト	２０mシャトルラン(回)	54	40 ⑤	49.0	46.0	46.6	
体力テスト	立ち幅とび(cm)	205	201 ⑤	207.3	207.7	46.8	

Tスコアでみたワンポイント寸評

にぎる力は常に何かを持つことから
もう一ふんばりファイト！
毎日ラジオ体操をやってみよう
スピーディな動きにもっと磨きを
さらにスタミナアップしよう！
あと１０ｃｍの飛躍をめざそう

Tスコアでみた評価

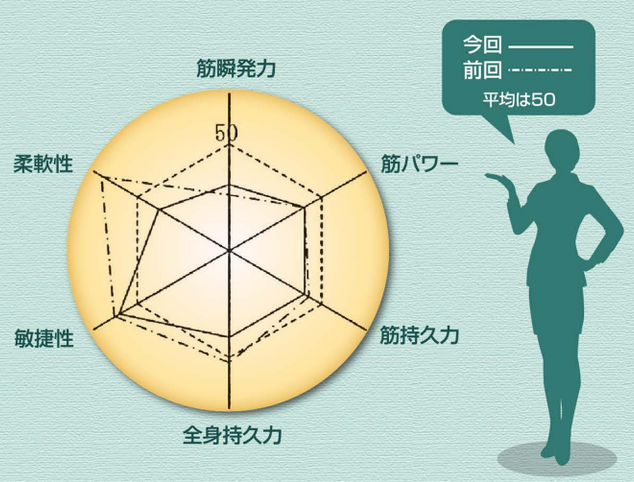


判定と得点	C　37	D　31

あなたの体力年齢は　５０～５４歳です

講　評　つぎは、まず“C”をめざして、がんばってください。ファイト！あなたの体力を全体的にみると、もう一歩の努力で、さらに実力を伸ばせるはずです。毎日の生活リズムに合った体力づくりで、より健康的なバランスのとれた基礎体力づくり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



10段階評価【上段:前回　下段:今回】

体力要素		テスト種目		評価
筋力	瞬発力	握力 上体おこし 立ち幅とび	④ ④	もう一歩で平均です
筋力	パワー	立ち幅とび	⑤ ⑤	平均的なレベルです
筋力	持久力	上体おこし シャトルラン	⑥ ⑤	平均的なレベルです
全身持久力		シャトルラン 上体おこし	⑥ ⑤	平均的なレベルです
敏捷性		反復横とび 上体おこし シャトルラン	⑦ ⑥	優秀なレベルです
柔軟性		長座体前屈	⑦ ④	もう一歩で平均です

総合評価

あなたの体力を全体的にみると、バランスもとれていて、レベルも平均的といえます。つまり、基礎体力は備わっている訳です。これからは、この体力にさらに磨きをかけて、大切な財産である、体力の向上を目指してください。好きなスポーツを始めるのも良いでしょう。また、レクレーションの中で『体力づくり』を意識して、身体を動かすのも良いでしょう。とにかく、現状に満足せずに、今後も努力してください。

【運動処方】準備運動→鉄棒ぶらさがり４回→タオル絞り１０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、ゴルフ・ソフトボールなどです。

トレーニングプログラム作成の原則　Training Program

体力テストの結果をもとに、基礎体力トレーニングプログラムを作成します。

プログラムの作成には、運動処方の5原則を参考にしましょう。

①**荷重の原則**……ヒトの体力は、荷重(負荷)をかけないと改善されません。
②**漸増性、漸進性の原則**…軽い荷重(負荷)から、徐々に重い荷重にしていくことで、からだは改善していきます。
③**反復性の原則**……トレーニングは、1回ではあまり意味がありません。毎日は難しくても、定期的に行いましょう。
④**個別性の原則**……最適なトレーニングの質と量は、個人によって異なります。自分の体力を把握して、自分に合ったプログラムで行いましょう。
⑤**全面性の原則**……トレーニングをするときには、筋力・全身持久力・敏捷性・柔軟性の各要素がバランスよく向上するようなプログラムを作成しましょう。

体力要素別トレーニング

これらのメニューを参考にして自己トレーニングを作成して下さい。

筋力

瞬発力
瞬間的に発揮される大きな力で、筋肉の横断面積に比例します。重量上げなどにみられる筋力です。
- ジャンプ
- ハンドグリップ
- ダッシュ

パワー
力を速く出す能力を表わすもので、野球のホームランやバレーボールの早いスパイクなどに見られる筋力です。
- 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

持久力
筋肉の長続き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。
- 腹筋
- 腕立て伏せ
- けんすい
- タイヤ引き

全身持久力
からだの全体の長続きの能力を表わすもので、肺臓と心臓のはたらきが大きく関係します。マラソンを完走す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。
- ウォーキング
- ランニング
- なわとび
- エアロビクス

敏捷性
身の動きの速さを表わし、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。
- サイドステップ
- なわとび
- うしろ歩き

柔軟性
からだの柔らかさをあらわし、脊柱の前傾と後傾の柔らかさをはかることによって柔軟性の程度を表わします。体操や水泳を続けるとからだは柔らかくなります。
- 柔軟体操
- ラジオ体操
- ストレッチング

あなたのロコモ度（オプションテストの結果）

ロコモ度テスト	記録値 前回	記録値 今回	ロコモ度テストによる判定年齢	目標記録
立ち上がりテスト	両足 20cm	両足 10cm	60 歳代	片足 40cm
2ステップテスト	230cm(1.36)	255cm(1.42)	60 歳代	265cm(1.56)

第一学習社