

あなたの「体力レベル」は？

六種目のテストは、体力を構成しているいくつかの要素を組み合わせてあります。このテストによって、自分の体力レベルの目安をつけてください。これからの健康・体力づくりの糸口になるはずですよ。なお、テストを始める前に、筋肉や関節をほぐす軽い準備運動をしてください。指導：健康・体力づくり事業財団



自分でできる体力測定

《踏み台の昇り降り》

	1点	2点	3点	4点	5点
男子 (脈拍数)	60以上	55-59	46-54	41-45	-40
女子 (脈拍数)	68以上	64-67	56-63	51-55	-50
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

35cmくらいの台を使い、1歩0.5秒、2秒で1回の割合で昇り降りし、3分間続けます。次に、1分間台の上に腰かけて休んでから、脈博を30秒間数えてください(最高血圧150以上の人は避けてください)。また昇降中に苦しくなったら、ただちに止めてください。

《目を閉じて片足立ち》

	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0-30秒	31-49	50-69	70-89	90以上
女子	0-30秒	31-49	50-69	70-79	80以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

右上の絵のような姿勢で、何秒間じっと立っていられるか。きき足で立ってよい。

《注》目をあけないこと。足の位置を動かさないこと。3回やって、よい点を記録する。



《ジャンプ・ステップ》

床面に週刊誌などを置き、四角の中に立って両足で前後左右に、とぶ運動を10秒間に何回できますか。



	1点	2点	3点	4点	5点
男子	1-17回	18-21	22-24	25-29	30以上
女子	1-15回	16-18	19-22	23-25	26以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

《腕立て伏せ》

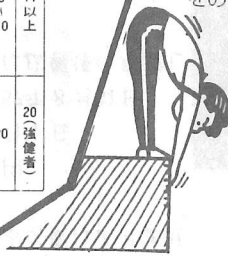


図のような姿勢で、腕立て伏せを2秒に1回の割合で何回できますか。

	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0-10回	11-15	16-20	21-28	29以上
女子	0-3回	4-5	6-7	8-10	11以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

《体の前曲げ》

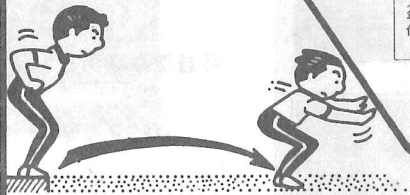
図のように、両足をそろえて台の上に立ち、上体を前に曲げて両手をのばす。記録は台の上を0cm、それ以下をプラス何cmとします。《注》最大に曲げたところで3秒間とめる。



	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0-5cm	6-8	9-11	12-15	16以上
女子	0-8cm	9-12	13-15	16-18	19以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

《立ち幅び》

図のような姿勢から前方へどれだけとべますか。



	1点	2点	3点	4点	5点
男子	1-189cm	190-214	215-229	230-249	250以上
女子	1-109cm	110-129	130-149	150-169	170以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

テストの判定と総合診断

テスト1~6までの得点によって、円形グラフをつくってみてください。形が円形に近いほど、バランスのとれた体力の持主ということです。形がデコボコで面積が小さいほどアンバランスな体力で、しかも若さの「衰え」を示していることとなります。※採点表の「体力年代」は、各年代のおおよその平均値を示したものです。

