

体力測定結果基準値

項目	性別	優れている 5	やや優れている 4	ふつう 3	やや劣っている 2	劣っている 1
握力	男性	33.1kg 以上	29.3～ 33.0kg	25.4～ 29.2kg	21.0～ 25.3kg	20.9kg 以下
	女性	22.5kg 以上	20.0～ 22.4kg	17.7～ 19.9kg	15.0～ 17.6kg	14.9kg 以下
CS-30	男性	22回 以上	18～ 21回	15～ 17回	11～ 14回	10回 以下
	女性	22回 以上	18～ 21回	13～ 17回	9～ 12回	8回 以下
開眼 片足立ち	男性	23.8秒 以上	9.6～ 23.7秒	4.8～ 9.5秒	2.7～ 4.7秒	2.6秒 以下
	女性	25.0秒 以上	10.1～ 24.9秒	5.6～ 10.0秒	3.1～ 5.5秒	3.0秒 以下
TUG	男性	7.4秒 以下	7.5～ 9.0秒	9.1～ 10.9秒	11.0～ 12.9秒	13.0秒 以上
	女性	7.5秒 以下	7.6～ 8.9秒	9.0～ 10.1秒	10.2～ 12.7秒	12.8秒 以上
長座位 体前屈	男性	51cm 以上	41～ 50cm	31～ 40cm	21～ 30cm	20cm 以下
	女性	51cm 以上	43～ 50cm	35～ 42cm	24～ 34cm	23cm 以下

※握力、開眼片足立ち、TUGの値は、「介護予防マニュアル改訂版 三菱総合研究所 平成24年発行」の二次予防事業対象者の数値を採用

※CS-30の値は、「中谷敏昭ほか：30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30テスト）成績の加齢変化と標準値の作成. 臨床スポーツ医学 20(3)：349-355. 2003」の75～79歳の数値を採用

※長座位体前屈の値は、「文部科学省 新体力テスト実施要項（65歳～79歳対象）」（アクセス日：平成29年4月12日）の数値を参考