

体力測定結果シート

何歳になっても運動は健康寿命を伸ばすために大切です。少なくとも半年に1回は体力を測定し、自分の体力を知り、足腰をしっかり鍛えましょう！！

『体力測定結果基準値』で自分の値を評価してみましょう。

実施日		年	月	日		年	月	日				
身長					cm				cm			
体重					kg				kg			
BMI												
握力	右				kg				kg			
	左				kg				kg			
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1		5	4	3	2	1
CS-30 (30秒椅子立ち座りテスト)												回
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1		5	4	3	2	1
開眼片脚立位	右					秒						秒
	左					秒						秒
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1		5	4	3	2	1
TUG (3m折返し歩行)						秒						秒
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1		5	4	3	2	1
長座位体前屈						cm						cm
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1		5	4	3	2	1
備考												

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

体力測定結果シート

何歳になっても運動は健康寿命を伸ばすために大切です。少なくとも半年に1回は体力を測定し、自分の体力を知り、足腰をしっかり鍛えましょう！！

『体力測定結果基準値』で自分の値を評価してみましょう。

実施日		年	月	日		年	月	日			
身長					cm				cm		
体重					kg				kg		
BMI											
握力	右				kg				kg		
	左				kg				kg		
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
CS-30 (30秒椅子立ち座りテスト)											回
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
開眼片脚立位	右										秒
	左										秒
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
TUG (3m折返し歩行)											秒
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
長座位体前屈											cm
体力測定結果 (あてはまるものに○)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
備考											

※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)