

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。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

①片足を台の上に



②台上で両足をそろえ直立



④直立

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 (前拍数)	60以上	55~59	46~54	41~45	~40
女子 (前拍数)	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、脈搏を30秒間数えてください(最高血圧150以上の方は避けてください)。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、とび運動を10秒間に何回できますか。



	1点	2点	3点	4点	5点
男子	11~17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》



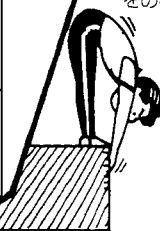
図のような姿勢で、腕立て伏せを2秒に1回の割合で何回できますか。

	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0~10回	11~15	16~21	22~28	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」を示していることになります。＊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。