

生活体力測定記録用紙と判定

2007年 月 日測定

名前 _____ 年齢 _____ 歳 男・女

測定にあたり

- 1.無理をしないでね！！
- 2.日頃の動作や運動ですから、少しがんばってね！！
- 3.できない種目は行なわなくてもいいですよ！！

項 目	測 定 値	判 定
身長(cm)		
体重(kg)		
体脂肪率(%)		
基礎代謝(kcal)		
血圧	/	
最大一歩(cm)	1回目 2回目	
加速5m歩行(秒)	1回目 2回目	
両手前出バランス(cm)	1回目 2回目	
開眼片足立ち(秒)	1回目 2回目	
20回昇降運動(秒)	1回目 2回目	
握力(kg)	右1回目 2回目 左1回目 2回目	
脚筋力(kg)	1回目 2回目	