

ファミリー健康体力測定会

項目別測定マニュアル

① 握力

1 準備

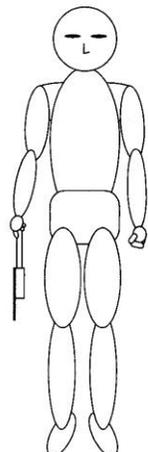
スメドレー式握力計。

2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を握り回さないようにする。



(真横からみた図)



(正面図)

3 記録

- (1) 左右交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未满是切り捨てる。
- (3) 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未满是四捨五入する。

4 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。
- (3) 握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。



② 上体起こし

1 準備

ストップウォッチ、マット。

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被検者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻る。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。
- (6) 「止め」の合図で運動を中止する。



3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。
ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は、被検者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被検者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被検者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被検者のメガネは、はずすようにする。

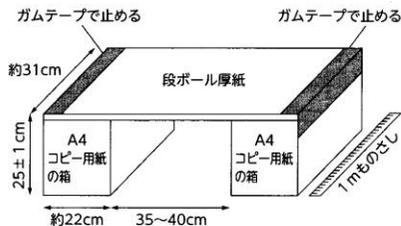


③ 長座体前屈

1 準備

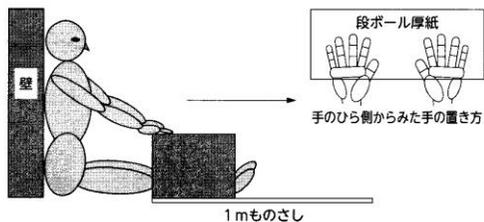
幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（横75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺または1mものさし）。

高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



2 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

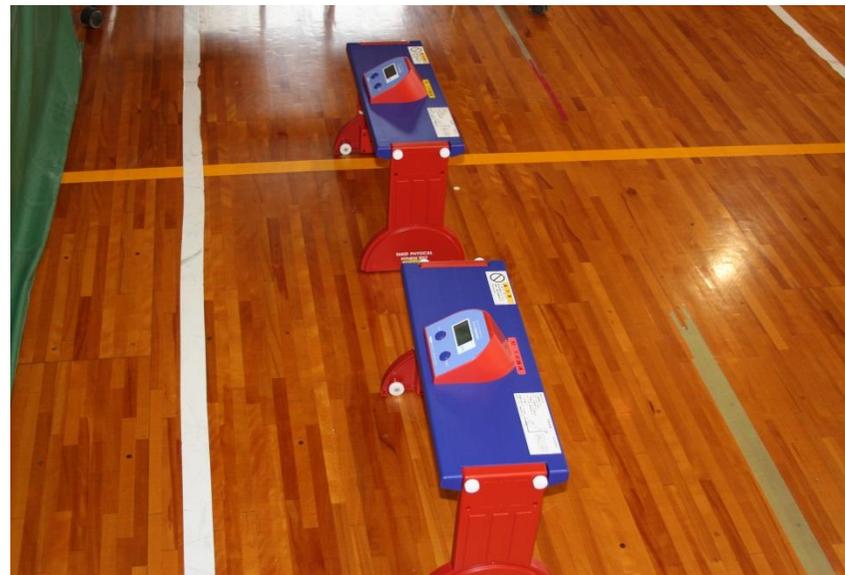


3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する

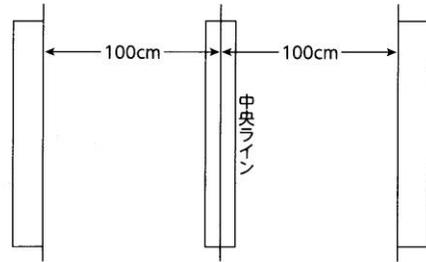


④ 反復横とび

1 準備

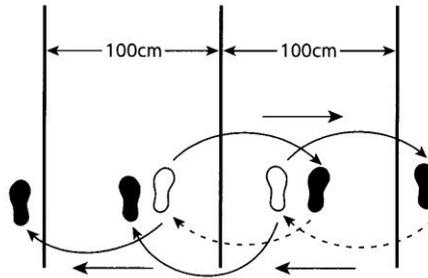
床の上に、図のように中央ラインを引き、その両側100cmのところには2本の平行ラインを引く。

ストップウォッチ。



2 方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、又は踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すか、又はラインに触れるまでサイドステップする。



3 記録

- (1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
- (2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

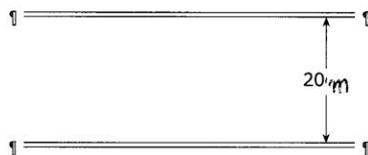
- (1) 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。
- (2) このテストは、同一の被検者に対して続けて行わない。
- (3) 次の場合は点数としない。
ア 外側のラインを踏まなかったり、越えなかったりしたとき。
イ 中央ラインをまたがなかったとき。



⑤ 20mシャトルラン（往復持久走）

1 準備

テスト用CD、又はテープ及び再生用プレーヤー。20m間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- (1) プレーヤーによりCD（テープ）再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で1音ずつ電子音になる。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は、約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD（テープ）によって設定された速度を維持できなくなり、走るのをやめたとき、又は2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- (1) テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- (2) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) 検定実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
- (3) 検定終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被検者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被検者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、この検定を実施しない。



⑥ 立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。

砂場の手前（30cmから1m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

マット（6m程度）、巻き尺、ラインテープ。

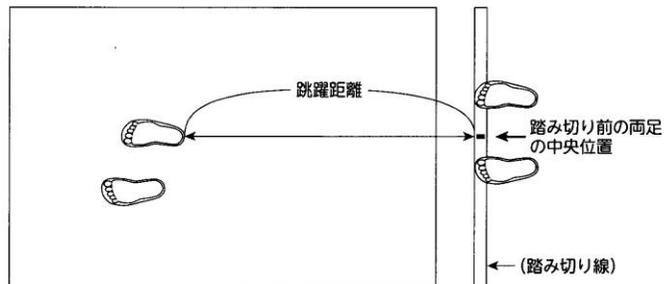
マットを壁に付けて敷く。

マットの手前（30cm～1m）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

(1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。

(2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

(1) 身体が砂場（マット）に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。

(2) 記録は、センチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

(3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

(1) 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被検者の実態によって加減する。

(2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

(3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。

(4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。

(5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。



④ 開眼片足立ち

1 準備

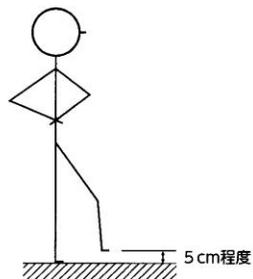
ストップウォッチ。

2 方法

- (1) 素足で行う。
- (2) 両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確認するため、片足立ちを左右について行う。
- (3) 支持脚が決まったら、両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる（片足を前方に挙げる）。

3 記録

- (1) 片足立ちの持続時間を計測する。ただし、最長120秒で打ち切る。
- (2) 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる（1回目が120秒の場合には、2回目は実施しない）。



4 実施上の注意

- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 被測定者の周りには、物を置かない。段差や傾斜がある場合も避ける。
- (3) 実施前に、被測定者に以下の事項を伝える。
 - ① 片足でできるだけ長く立つテストであること。
 - ② 片足立ちの姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前方に挙げ、挙げた足は支持脚に触れない姿勢であること。
 - ③ テスト終了の条件は、(a) 挙げた足が支持脚や床に触れた場合
(b) 支持脚の位置がずれた場合
(c) 腰に当てた両手、もしくは片手が腰から離れた場合であること。
- (4) 「始め」という合図をすると、それだけでバランスを崩す人がいるので、「片足を挙げて」の合図をし、片足立ちになった時から計測する方がよい。
- (5) 測定者は、被測定者がバランスを崩したとき、即座に支えられるような準備をしておく。
- (6) 終了の条件を徹底しておく。また、被測定者に練習をさせておくとうよい。

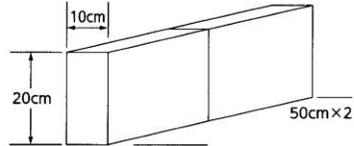


⑤ 10m障害物歩行

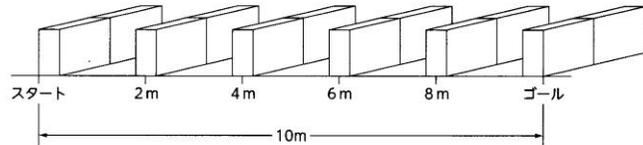
1 準備

ストップウォッチ、障害物（下図）、ビニールテープ（幅5cm）、巻き尺。

障害物の素材・形状等（発砲スチロール製、ウレタン製、紙製など軽量で安全なもの。色は白が望ましい。）



- (1) 床にビニールテープで10mの直線を引く。
- (2) スタートからゴール地点まで2m間隔に、1mくらいの線を引き、下図のように障害物を置く。



2 方法

- (1) スタートライン上の障害物の中央後方でできるだけ近づいて両足をそろえて立つ。
スタートの合図によって歩き始め、6個の障害物をまたぎ越す。
10m（ゴール）地点の障害物をまたぎ越して、片足が接地した時点をもってゴールとする。
- (2) 走ったり、とび越した場合は、やり直しとする。障害物を倒した場合はそのまま継続する。

3 記録

- (1) スタートの合図から最後の障害をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測する。
- (2) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 実施前に、被測定者に、次のことを伝える。
 - ① 障害物を歩いてまたぎ越すこと。
 - ② 障害物はどちらの足でもまたぎ越してもよい。
 - ③ 走ったり、とび越したりしないこと。
 - ④ 障害物を倒しても、そのままゴールまで歩く。
- (3) 1度練習をさせるとよい。
- (4) 走ったり、とび越したりしないことを徹底する。
- (5) つまづき予防のテストであることを理解してもらう。



⑥ 6分間歩行

1 準備

ストップウォッチ、スタート合図用旗、笛、距離を知らせる目印。
一周30m以上の周回路または50m以上の折り返し直線路に、5m毎に目印を置く。
(※ 10m間隔で白い目印、5m目に赤い目印等を置くと計測が容易になる。)

2 方法

- (1) 十分な準備運動の後、スタートラインに立つ。(全員が同じ位置からスタートするよりも、5mずつずらした位置からスタートできるようにすれば理想的である。直線路を用いる場合には、常にラインが左手になるように歩くように指示する)
- (2) 両肘を軽く伸ばし、できるだけよい歩行姿勢を保ち、普段歩く速さで6分間歩く。
- (3) スタートの合図で歩行を開始する。
- (4) 測定者は、被測定者が走ることがないように、またいつも片方の足が地面についた状態を保って歩くように指示する。
- (5) スタートから1分毎に、その経過時間を伝える。
- (6) 6分目に終了の合図をする。

3 記録

記録は5m単位とし、5m未満は切り捨てる。

4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に注意し、疾病の有無、当日の体調をチェックする。医師の治療を受けている者、風邪気味の者、熱がある者、二日酔いの者、当日の血圧が160/95mmHg以上の者などについては、このテストを実施しない。
- (2) ADLの間で「1.5~10分程度」と答えた被測定者については、このテストを実施しない。※
- (3) 実施前に、被測定者に、次のことを伝える。
 - ① 競争できないので、他人と競わないこと。
 - ② 走らないこと、とび上がらないこと(片方の足が必ず地面についていること)。
 - ③ 6分経ったら笛で合図をするので、その位置を確認すること。
- (4) 競争をしたり、無理なペースに陥らないように徹底させる。
- (5) 準備運動を十分に行わせる。
- (6) 比較的長い時間続けて歩くことができる能力の目安となるテストであることを理解してもらおう。



体力測定会記録表

平成 年 月 日

No.	氏名	本人の住所	都道府県
1.	平成26年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別 男・女
3.	同行者	1. 親・子 2. 兄弟・姉妹 3. 祖父母・孫 4. 夫婦 5. 友人・同僚 6. 一人 7. その他	
4.	運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない	
5.	運動やスポーツの実施状況 (学校の体育の授業等を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上) 2. ときどき(週に1~2日程度) 3. ときたま(月に1~3日程度) 4. しない	
6.	1日の運動・スポーツの実施時間 (学校の体育の授業等を除く)	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上	
7.	朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない	
8.	1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上	
9.	1日のテレビを見る時間 (テレビゲームを含む)	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上	
10.	体格	1. 身長 cm	2. 体重 kg
11.	ADL (日常生活活動テスト) 65歳~79歳のみ	総合得点	判定

健康状態のチェック

記述日：平成 年 月 日

氏名： 性別 男・女 生年月日 年 月 日 歳
(年齢は調査実施年度の4月1日現在の満年齢)

以下の質問について、当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて、()内に記述してください。

I. 現在、体の具合の悪いことがありますか(体調が悪いですか)。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

★どのような点ですか、以下から選んでください。

1. 熱がある 2. 頭痛がする 3. 胸通がある
4. 胸がしめつけられる 5. 息切れが強い 6. めまいがする
7. 強い関節痛がある 8. 睡眠不足で非常に眠い 9. 強い疲労感がある
10. その他 ()

II. 生まれてから現在までに、何か病気をしましたか(特に内科的疾患)

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

★どのような病気ですか、以下から選んでください。

1. 狭心症または心筋梗塞 2. 不整脈(病名:)
3. その他の心臓病(病名:) 4. 高血圧症
5. 脳血管障害(脳梗塞や脳出血) 6. 糖尿病 7. 高脂血症
8. 貧血 9. 気管支喘息
10. その他 ()

★薬物治療を受けている病気がありますか

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

(病名:)

分かれば服用している薬の名前を記述してください。

(薬剤名:)

項目	記録		得点
全 共 通			
1. 握力	右	1回目 kg	2回目 kg
	左	1回目 kg	2回目 kg
	平均	kg	
2. 上体起こし			回
3. 長座体前屈	1回目 cm	2回目 cm	
6歳~64歳			
4. 反復横とび	1回目 点	2回目 点	
5. 立ち幅とび	1回目 cm	2回目 cm	
6. 20mシャトルラン	折り返し回数		回
65歳~79歳			
7. 開眼片足立ち	1回目 秒	2回目 秒	
8. 10m障害物歩行	1回目 秒	2回目 秒	
9. 6分間歩行			m
得点合計			
総合評価			A B C D E

※ パソコン入力によって評価表を印刷する場合は、平均値、得点、得点合計、総合評価の記入は必要ありません。

ADL (日常生活活動テスト)

<65歳~79歳該当>

★各問について、該当するものを1つ選び、その番号を口の中に、該当するものがない場合は×を記入してください。

- 問1 休まないで、どのくらい歩けますか。
1. 5~10分程度 2. 20~40分程度 3. 1時間以上
- 問2 休まないで、どのくらい走れますか。
1. 走れない 2. 3~5分程度 3. 10分以上
- 問3 どれくらいの幅の溝だった、跳び越えられますか。
1. できない 2. 30cm程度 3. 50cm程度
- 問4 階段をどのようにして昇りますか。
1. 手すりや壁につかまらなと昇れない
2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる
3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる
- 問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。
1. できない
2. 手を床についてなら立ち上がれる
3. 手を使わずに立ち上がれる
- 問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。
1. できない 2. 10~20秒程度 3. 30秒以上
- 問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。
1. 立ってられない
2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる
3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる
- 問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか
1. 座らないとできない
2. 何かにつかまれば立ったままでできる
3. 何にもつかまらなと立ったままでできる
- 問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか
1. 両手でゆっくりとならでできる
2. 両手ですばやくできる
3. 片手でもできる
- 問10 布団の上げ下ろしができますか
1. できない
2. 毛布や軽い布団ならできる
3. 重い布団でも楽にできる
- 問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。
1. できない 2. 5kg程度 3. 10kg程度
- 問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。
1. できない 2. 1~2回程度 3. 3~4回以上

総合得点

判定

氏名		性別	男	年齢	57歳	身長	
						体重	

●運動実施状況・生活習慣

1. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況

1. 所属している 2点 運動・クラブ
2. 所属していない 1点

2. 運動やスポーツの実施状況

1. ほとんど毎日(週3日以上) 4点 運動頻度
2. ときどき(週に1~2日程度) 3点
3. ときたま(月に1~3日程度) 2点
4. しない 1点

3. 1日の運動・スポーツの実施状況

1. 30分未満 1点 運動時間
2. 30分以上1時間未満 2点
3. 1時間以上2時間未満 3点
4. 2時間以上 4点

4. 朝食の有無

1. 毎日食べる 3点 朝食摂取
2. 時々欠かす 2点
3. まったく食べない 1点

5. 1日の睡眠時間

1. 6時間未満 1点 睡眠時間
2. 6時間以上8時間未満 2点
3. 8時間以上 3点

6. 1日のテレビを見る時間

1. 1時間未満 4点 テレビ視聴時間
2. 1時間以上2時間未満 3点
3. 2時間以上3時間未満 2点
4. 3時間以上 1点

総合得点 / 20点

●体力測定結果と評価

総合評価 級

あなたの体力年齢は75歳~79歳

	本人の測定結果	23年度全国平均値
握力	kg	45 kg
上体起こし	回	19 回
長座体前屈	cm	39.3 cm
反復横とび	点	42 点
立ち幅とび	cm	186.4 cm
20mシャトルラン	回	33 回
得点合計		

ADL 総合得点 判定

※全国平均値は文部科学省の体力・運動能力調査報告書による

