

体力測定結果シート

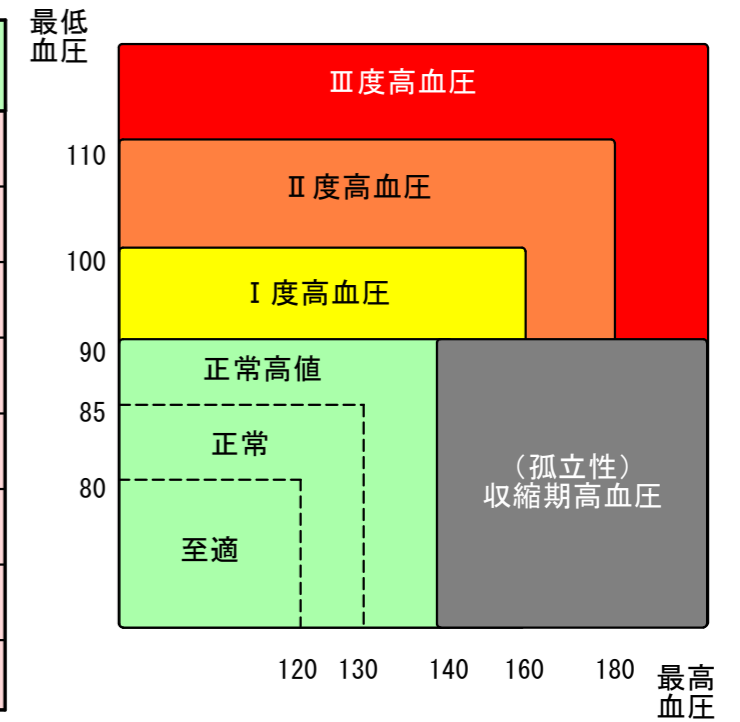
実施日 2019/03/23

登録番号 0000

氏名 医科学 花子 年齢 20 歳 性別 女性

測定種目	前回	今回	全国平均	評価
測定日		2018/12/27		
握力(右) (kg)		20	29	☆
握力(左) (kg)		20	29	☆
全身反応時間 (msec)		321	379	☆☆☆☆
閉眼片足立ち (秒)		20	87	☆☆
長座体前屈 (cm)		123	45.1	☆☆☆☆☆
立ち幅跳び (cm)		45	168.1	☆
最大酸素摂取量 (ml/kg・分)		32	34.3	☆☆☆
上体起こし (回)		21	18.9	☆☆☆☆
肺活量 (ml)		4560	2770	
総合評価	D	体力年齢	45~49歳	

測定種目	前回	今回
測定日		2018/12/27
身長 (m)		160.0
体重 (kg)		54.0
体脂肪率 (%)		20.0
BMI※		21.1
最高血圧 (mmHg)		45
最低血圧 (mmHg)		12
心拍数 (拍/分)		32



※ 痩せ過ぎ~18.5~標準(22)~25~やや肥満~30~太り過ぎ

手軽に行える運動



種目	回数	セット数
片足立ち	1分	3セット
スクワット	5~20回	2~3セット
かかと上げ	10~30回	2~3セット
腕立て伏せ	10~30回	2~3セット
腹筋	10~30回	2~3セット
ジョギング	30分	
サイクリング	30分~1時間	
水泳	30分~1時間	

体力要素

■全身持久力
“スタミナ”ともいいます。全身運動を持続して行う能力で、運動や日常生活の身体活動のすべての基本となっています。

■柔軟性
関節の可動域の大小を示します。運動のための基本要素であり、加齢変化が表れやすいので、体力の老化指標にもなります。

■筋力
筋の収縮によって発生する物理的な運動エネルギーであって、人間の日常生活にとって重要な体力要因となります。物を押したり、引っ張ったり、握ったりするときのように、比較的ゆっくりと筋繊維を収縮させて力を出さずときの静的筋力です。

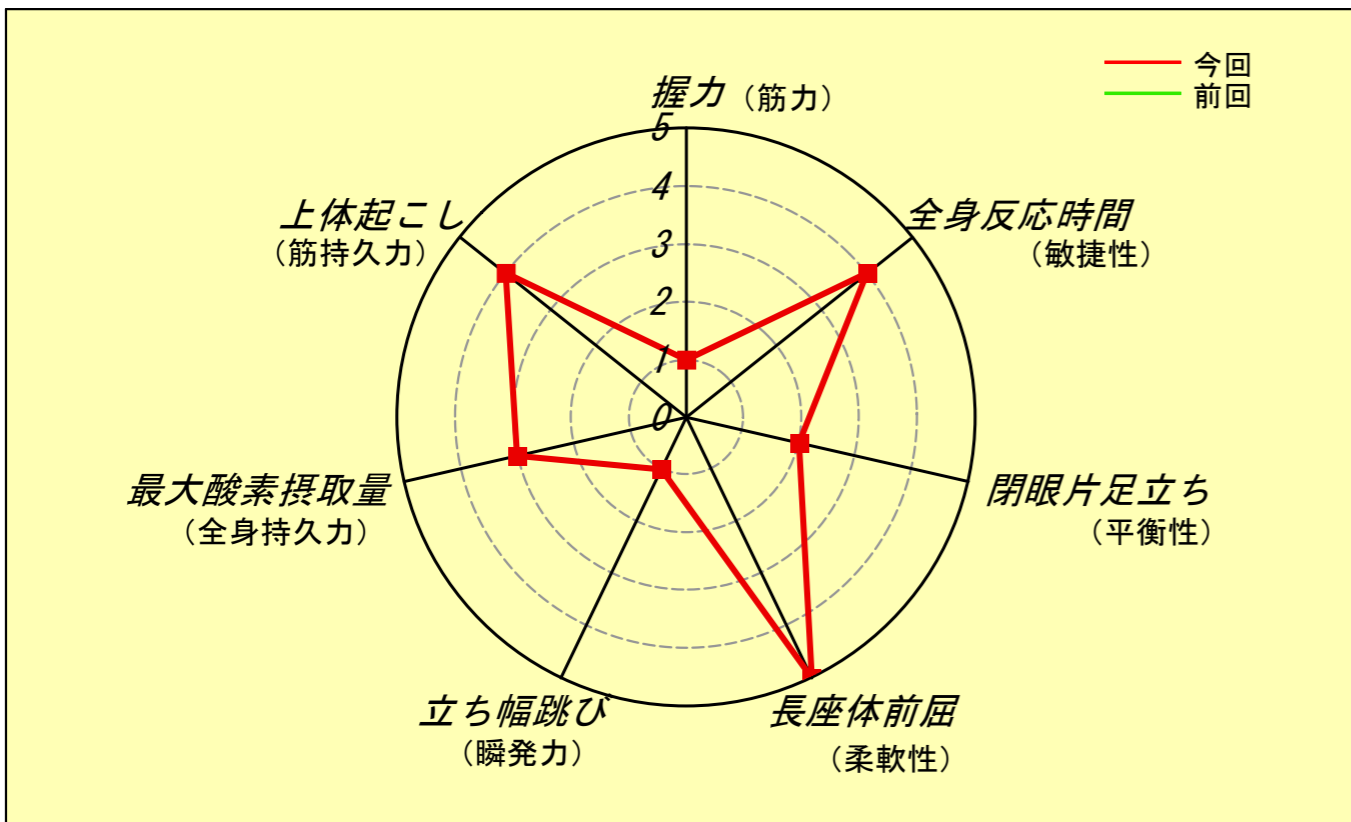
■筋持久力
筋収縮を繰返し行う能力で、筋力の大小には関係ありません。ある負荷をどれだけ長く保持できるか、運動をどれだけ長く持続できるかを示します。

■平衡性
身体をある姿勢に保つ能力であり、日常生活やスポーツの場において、動きのバランス・美・能率・均整・安全等の点で重要な役割を果たしています。

■敏捷性
動作のすばやささと正確さの両要素に関係する能力で、筋収縮の速さに依存します。

運動実施上の注意点

- 運動をはじめる前には、必ず体調のチェックを行い、異常を感じたとき、疲労の激しいときは運動を控えましょう。
- 運動は週3回、少なくとも週2回は行ってください。
- 1日の運動時間は15~60分が適当です。



運動を続けると身体にどう影響するか?

- ①心臓が丈夫になります。
運動をすることにより心拍数が増え、その結果心筋が丈夫になるとともに送り出される血液量が増えます。また、安静時の心拍数は減り余力のある心臓が作られます。
- ②肺が丈夫になります。
呼吸器系の働きが活発になることにより、酸素を体内に取り入れ、炭酸ガスを排出する効率が良くなります。
- ③血管が丈夫になります。
全身の血液の循環がよくなることで、加齢に伴い硬化し弾力性が低下する動脈を若々しく保つことが出来ます。
- ④血液量が増えます。
特に赤血球が増加し、組織全体への酸素の供給が高まります。
- ⑤体温調節機能が高まります。
運動をして、汗をかくことで代謝が高まるとともに、暑さ寒さの変化にも対応できる能力が高まります。
- ⑥脂肪が燃焼しやすくなります。
軽めの運動を長時間続けることで、体内に蓄積された脂肪をエネルギーとして利用します。そのため、効果的な減量によって、脂肪や高脂血症を予防することが出来ます。