

あなたの体力年齢は？

参加無料！

体 力 測 定 会

期 日：第1回 令和4年9月16日（金）

第2回 令和4年9月22日（木）

時 間：19時00分～20時30分

会 場：ヤマト市民体育館前橋

対 象：20歳～64歳まで 先着50人

65歳～79歳まで 先着10人



測定種目

【20～64歳】

【65歳～79歳】

握力

握力

上体起こし

上体起こし

長座体前屈

長座体前屈

反復横とび

開眼片足立ち

シャトルラン

10m 障害物歩行

立ち幅とび

6分間歩行

↓↓↓このような結果表が出ます↓↓↓

新体力テスト 測定結果

★記録の入力（全国平均と比較ができますので入力してください）

No	年齢	身長 (cm)	体重 (kg)	握力(右) (kg)	握力(左) (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	急歩 (分)	シャトルラン (回)	立ち幅とび (cm)
1	50-54	167.3	69	53	53	24	24	48	0	24	175

性別: 1=男性/2=女性
1

★記録の分析・評価

年齢区分: 50-54 身長: 167.3 cm 体重: 69 kg

※BMI指数: 24.7 標準: 18.5-24.9 標準体重は: 61.58 kgです。

測定結果	測定値	全国平均	得点	スコア
握力(平均)	53kg	46.6kg	7点	60.2
上体起こし	24回	21回	7点	55.4
長座体前屈	24cm	39.2cm	2点	34.9
反復横とび	48点	45.4kg	6点	54.2
シャトルラン	24回	39.7回	4点	40.8
立ち幅とび	175cm	195cm	3点	40.6

※スコア(偏差値) = (測定値 - 全国平均) × 標準偏差 ÷ 50

グラフの形が六角形に近いほどバランスがよいことが分かります。

得点合計: 29点 評価: C 体力年齢: 55-59

あなたの総合的な体力は同年代の基準値とほぼ同じようです。各体力要素のバランスを良くしましょう、これらを中心に全体的に高める努力をしていきましょう。