



体力測定結果票 Selected Fitness Test

登録番号 000000000001
氏名 春野 SSC太郎
年齢 24歳 性別 男性

今回の測定日 2019年 06月 06日
前回の測定日 2019年 05月 01日
初回の測定日 2019年 04月 01日



高知県スポーツ科学センター

体力測定

	今回	全国平均値	評価	前回	初回	あなたの評価の推移
筋力 握力(右) [kg]	60.0	48.8	5	65.0	50.0	今回 ★ 前回 ★ 初回 ★
筋力 握力(左) [kg]	55.0	48.8	4	55.0	50.0	今回 ★ 前回 ★ 初回 ★
筋力 足指筋力(座位) [kg]	25.0			30.0		今回 ★ 前回 ★ 初回 ★
瞬発力 垂直とび [cm]	56	57	3	60	50	今回 ★ 前回 ★ 初回 ★
筋持久力 上体おこし [回]	25	29	2	28	30	今回 ★ 前回 ★ 初回 ★
全身持久力 最大酸素摂取量 [ml/kg/分]	45.0	45.9	3	45.0	40.0	今回 ★ 前回 ★ 初回 ★
敏捷性 反復横とび [回]	55	47	5	60	60	今回 ★ 前回 ★ 初回 ★
平衡性 閉眼片足立ち [秒]	34	90	2	120	70	今回 ★ 前回 ★ 初回 ★
柔軟性 長座体前屈 [cm]	40.0	44.4	3	50.0	40.0	今回 ★ 前回 ★ 初回 ★

豆知識① 握力と生活習慣病

握力は、全身の筋力の指標として測定されていますが、近年、握力と疾患に関する研究が報告されています。厚生労働省が福岡県久山町に住む40代以上の住民を約20年間にわたり追跡調査しました。握力をもっとも強いグループは、もっとも弱いグループに比べ、死亡リスクは約4割も低下するという結果でした。また、男性は握力が30kg、女性は25kgを下回ると注意が必要だと報告しています。この他にも、心筋梗塞、脳血管疾患や糖尿病と握力の関係を示した報告もあります。握力を毎年測定して確認する事は、検診を受けることと同様に重要な事ですね。



形態測定

	今回実測値	前回実測値	初回実測値
身長 [cm]	170.0	175.0	170.0
体重 [kg]	75.0	75.0	60.0
腹囲 [cm]	78.0	85.0	80.0
体脂肪率 [%]	15.0	15.0	18.0
BMI	26.0	24.5	20.8
最高血圧 [mmHg]	120	120	120
最低血圧 [mmHg]	70	90	89
安静時脈拍数 [拍/分]	80	88	70

筋力/有酸素アドバイス

あなたの最大酸素摂取量は、 $<45.0> \text{ml/kg/分}$ です。有酸素的運動能力レベルは7段階の $<3>$ で、あなたの酸素を体内に取り込む能力(有酸素的作業能力)は、年齢相応といえますが、生活習慣病を防ぎ、健康的な生活を維持するためには、ウォーキングやジョギングなどの酸素を取り込むような運動を定期的に行うことをおすすめします。適切な運動強度は $<50\sim60> \% \text{HRmax}$ で、目標脈拍数は $<128\sim141>$ 拍/分です。また、目標のMETsは $<6.4\sim7.7>$ です。この運動を $<43\sim48>$ 分実施すると、約 $<421.0> \text{kcal}$ のエネルギーを消費します。運動を1週間に4回行うことをおすすめします。

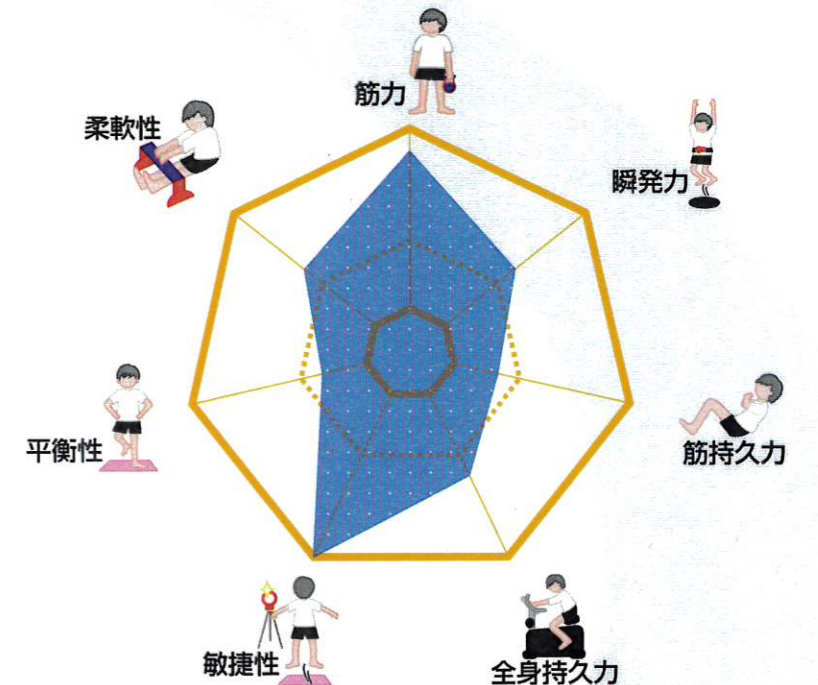
あなたの筋力は、年齢の割に大変強く、ほとんどのスポーツを楽しむのに十分な筋力を持っているといえます。これからもアクティブで健康的な生活をおくるために、現在行っているスポーツやエクササイズがあれば続け、さらに定期的なトレーニングをすることをおすすめします。ただし、やり過ぎによる障害がでないよう、注意して下さい。

あなたの筋力トレーニングレベルは7段階の $<7>$ です。今回示したトレーニング負荷と回数は、あくまで目安になりますので、定期的なトレーニングをしているのであれば、強度を増やしたり、これまで運動やスポーツなどを何もしていなかったら、少し低い強度でトレーニングを始めてください。

総合評価

	今回	前回	初回
体力年齢	22 歳	20 歳	24 歳
総合評価	60 /100点	69 /100点	50 /100点

体カプロフィール



総合アドバイス

あなたの体形は、理想的です。食生活面では、規則正しい食習慣を心掛けましょう。

あなたの体力は、平均的です。しかし、体カプロフィールを見てもわかるとおり、要因別にかかりのばらつきがみられます。とくに筋力と敏捷性は優れ、筋持久力と平衡性は劣っています。係員と相談の上、効果的なトレーニングを実行し、バランスのとれた体力になるように努力しましょう。