

# **FIA** 全国カラダ年齢測定 —フィットネス体カテスト—

## 運用マニュアル

内部展開用

発行：一般社団法人日本フィットネス産業協会  
全国カラダ年齢測定事業委員会

Ver2  
2023.6.30版

# 目次

I. 目的	1
II. 内容	2
1. サービス内容について	2
2. サービスフローについて	5
3. 測定項目について	7
III. 事前準備	8
1. 設備・備品・測定場所の確保	8
2. 参加者募集等のインフォメーション	8
3. スタッフ研修の実施	8
IV. 測定実施	10
1. 測定全般の注意事項	10
2. 種目ごとの測定方法	11
(1) 握力	11
(2) 上体起こし	12
(3) 長座体前屈	13
(4) 反復横とび	14
(5) 立ち幅とび	15
(6) 急歩・トレッドミル急歩	16
3. 測定結果の登録方法	17
V. 測定結果の評価	18
VI. 測定結果に対するフォローアップ	20

# I.目的

「FIA全国カラダ年齢測定-フィットネス体力テスト-」（以下全国カラダ年齢測定）は、ご自身の体力・運動能力・運動特性を測定し、その結果を評価することで、運動実施の必要性やフィットネス参加の意義を感じていただき、運動参加・継続を促進することを目的としています。

また、測定にとどまらず、参加者の体力と運動能力の向上を効率的に得られるようサポートし、トータルでのサービス提供をすることで、総合フィットネスクラブの強みを最大限活用することにもなります。

参加者の方がご自身の状況を知り、未来の自分に向かうスタート地点として捉えていただくことで生活の中でフィットネスの優先順位を高めることにも繋げていけるはずです。

本マニュアルを活用し安全かつ正確で楽しい測定プログラムをご提供いただき、全国カラダ年齢測定を各社でご活用いただけますようお願いいたします。

一般社団法人 日本フィットネス産業協会  
全国カラダ年齢測定事業委員会  
委員長 田畑 晃

健康寿命と平均寿命の差を縮め生涯自立を目指すための取り組みです。



スポーツクラブへの参加で  
生涯自立できるカラダを手に入れる

## フィットネスクラブが測定を実施する意義

**現状把握**

体カテスト実施  
サポート

**総合フィットネスの強みを  
最大限活用！**

**改善のサポート**

運動の場の提供  
サービスの提供

**改善提案**

運動・食事のアドバイス

## 新たな健康指標として定着を目指す



ツール

健康診断

診断するもの

病気の有無



体組成計

体の状態



体カテスト

パフォーマンス



### 計測種目は新体力テストの6種目



文部科学省

1	急歩	全身持久力
2	立ち幅とび	筋パワー
3	握力	筋力
4	上体起こし	筋持久力・筋力
5	長座体前屈	柔軟性
6	反復横とび	敏捷性

※1964年開始のスポーツテストからのデータベースを活用



### スポーツクラブで実施しやすく 測定方法をアレンジ



上体起こしは  
ステップ台を使用



急歩はトレッドミルを  
利用しての測定も可



### LINEミニアプリで結果入力 判定結果・ランキングをスマホで確認



# 全国カラダ年齢測定でわかること

## カラダ年齢

あなたの体力年齢

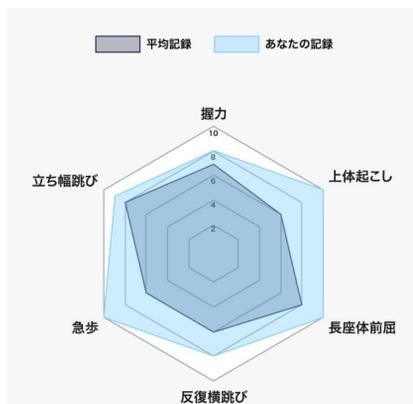
**25-29歳**

実年齢 > 体力年齢



素晴らしいですね！この調子でトレーニングを続けていきましょう！

## 体カスコア



## ランキング

月間ランキング集計

10月開催分

種目	あなたの順位	参加人数
握力	13位	150人
上体起こし	56位	150人
長座体前屈	26位	150人
反復横跳び	102位	150人
急歩	80位	150人
立ち幅跳び	80位	150人

全国のデータと比較をした自分の状態を把握できる！  
→ フィットネス参加の必要性の気づき、  
継続のモチベーションとする

## フィットネスクラブの事業メリット

クラブ内

- ① 既存会員の定着促進 → **継続利用率アップ**
- ② **新規入会者の獲得**
- ③ **アップセル・クロスセルへの活用**

クラブ外

- ① **法人・自治体向けサービスとして提供**
- ② **クラブ利用への誘導**

### 1 参加申し込み・受付

受付でのお申し込みが必要（事前入金制）  
2回目以降の計測の際も事前申し込み・入金が必要。

### 2 カラダ年齢測定アカウントと LINE友達登録

登録は初回のみ必要。

### 3 プロフィール登録

LINEメッセージに沿って必要事項を入力。

### 4 測定の実施・結果の入力

各種目計測完了ごとに結果を正確に入力。

### 5 判定結果・ランキングの確認

ランキングは測定完了時点の速報ランキングが確認可能。

### 6 月間ランキングの確認

測定実施月の翌月1日以降に同じ月に測定をした方と比較したランキングを閲覧可能。

## サービスフロー詳細

### ① QRコード読み込み



### ② プロフィール入力

プロフィール入力

お名前(全角カナ)  
スペースなしで入力してください

お住まいの都道府県  
都道府県を選択してください

お住まいの市区町村  
市区町村を選択してください

生年月日  
1975/01/01

性別  
 男性  女性

職業  
職業を選択してください

健康状態について  
健康状態を選択してください

### ③ 測定を行ない、都度結果を入力

測定結果登録

種目を選択

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横跳び
- 急歩・トレッドミル急歩
- 立ち幅跳び

握力

測定結果 測定方法を見る

・直立の姿勢で測定を左右自然に開き、自然に膝を下げ、握力計を身体や衣服に触れないよう注意、力いっぱい握りしめます。握力計を握り回さないようしてください。

・左右それぞれ2回ずつ計測して入力してください。記録はキログラムまでの数値を入力ください。(小数点以下の記録は切り捨て)

1回目  
右 - kg  
左 - kg

2回目  
右 - kg  
左 - kg

登録する

測定結果登録

種目を選択

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横跳び
- 急歩・トレッドミル急歩
- 立ち幅跳び

完了した種目はチェックマークが表示されます。

### ④ 測定完了後、結果をチェック



### リアルタイムランキング 測定時点の参加者内 ランキング

リアルタイムランキング

リアルタイムランキング集計  
10月22日 10:00 時点

種目	あなたの順位	参加人数
握力	13位	150人
上体起こし	56位	150人
長座体前屈	26位	150人
反復横跳び	102位	150人
急歩	80位	150人
立ち幅跳び	80位	150人

ランキング一覧に戻る  
判定結果を見る

フィットネス体カテスト参加者の同じ性別・年代の方の参加人数の中でのあなたのランキングが表示されています。

### 判定結果 新体力測定の評価に 基づくフィードバック



### 測定月内全員の中の ランキング (測定翌月に公開)

月間ランキング

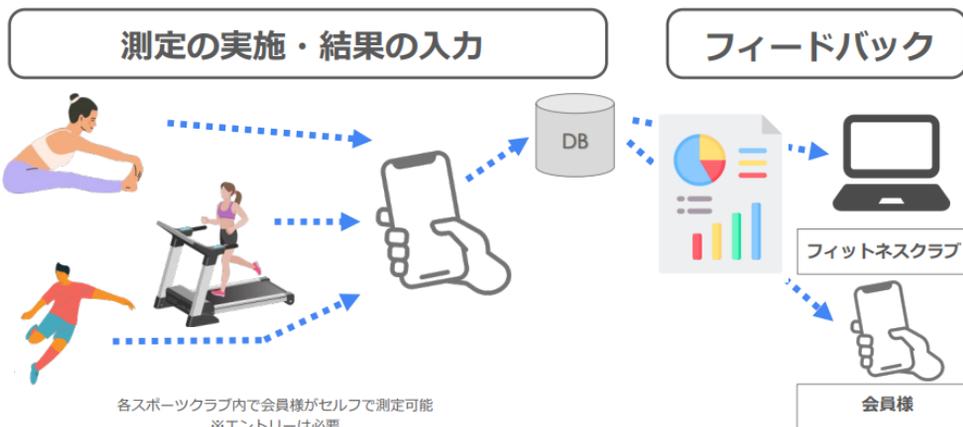
月間ランキング集計  
10月間集計

種目	あなたの順位	参加人数
握力	13位	150人
上体起こし	56位	150人
長座体前屈	26位	150人
反復横跳び	102位	150人
急歩	80位	150人
立ち幅跳び	80位	150人

ランキング一覧に戻る  
判定結果を見る

月間ランキングは測定の翌月の月末まで表示されます。以降は表示されませんので、記録を残したい場合はスクリーンショットをしてください。

フィットネス体カテスト参加者の同じ性別・年代の方の参加人数の中でのあなたのランキングが表示されています。



## II. 内 容\_3.測定項目について

テスト項目	体力評価	健康評価
握力*	筋 力	骨格筋量等との強い相関関係
上体起こし	筋持久力	筋力・立位バランス
長座体前屈*	柔軟性	股関節周辺筋・関節の柔軟性
反復横とび*	敏捷性	身体の位置移動運動方向の変換
立ち幅とび*	瞬発力	体全体のコーディネーション能力
急歩またはトレッドミル急歩	全身持久力	循環器系機能

\*マークの項目は2回測定（測定方法の詳細は「IV.測定実施2.種目ごとの測定方法のページ参照）

急歩（トレッドミル急歩）は疲労度が高いため一番最後に実施すること。

測定の際は、正確な測定方法・正確な測定結果収集・正確な結果提供（結果入力）を徹底すること。

# III. 事前準備

## 1. 設備・備品・測定場所の確保

店舗に無い測定機器・備品は購入の上準備をする。

	種目	必須器材	推奨器材
1	急歩・トレッドミル急歩	ストップウォッチ	メジャー ※トレッドミルを使用しない場合
2	立ち幅とび	メジャー マット	メジャーマット
3	握力	握力計	-
4	上体起こし	ストップウォッチ マット	ステップ台 固定用のウエイト
5	長座体前屈	長座体前屈測定器	-
6	反復横とび	ストップウォッチ	カウンター 反復横とびマット

測定には最低で4m×4mの面積が必要となる。

サーキット形式で実施をする場合はスタジオやアリーナを活用する。

## 2. 参加者募集等のインフォメーション

所定の販促物（展開済み）を活用して告知を行う。

S N Sで情報を発信する際には、#全国カラダ年齢測定をハッシュタグに設定し、認知度アップを図る。

**\*LINE友達登録用のQRコードはオープンにせず、参加者のみに提示する。**

## 3. スタッフ研修の実施

本マニュアルを使用し、事前にスタッフ研修を実施することを推奨する。また、測定を担当する予定のスタッフは、自分でも全国カラダ年齢測定のすべての項目を体験しておくことを推奨する。

## 健康状態のチェック

記述日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

氏名： \_\_\_\_\_ 性別： 男性 ・ 女性

生年月日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_\_ ) 歳

※年齢は4月1日現在の満年齢をご記入ください。

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、以下の質問にもお答えください。

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. 頭痛がある      3. 胸痛がある      4. 胸が締め付けられる  
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、以下の質問にもお答えください。

■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、以下にもお答えください。

(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： \_\_\_\_\_ )

III. 以下の項目を測定し、記述してください。(今日の値をご記入ください)

脈拍数： \_\_\_\_\_ 拍/分      血 圧： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg

1. テスト実施前及び実施中には、参加者の健康状態に十分注意し、事故やケガの防止に万全に注意を払うこと。  
医師からの運動制限がある方はもちろん、測定日当日に身体の異常を訴えている方には実施しない。  
※必要に応じて9ページの「健康状態のチェック」を用いて、チェックを行う。
2. 測定前に口頭でも良いので確認しておきたい事項
  - 自覚的な体調（良い、普通、悪い等）
  - 昨日の睡眠状態（良く眠れたかどうか）
  - 朝食あるいは昼食を摂ったかどうか
  - 十分な準備運動を行ったかどうか
3. 測定に使用する場所の安全面や器具が正確に動くかの確認を事前に行うこと。
4. テストの順序は特に決められていないが、「急歩・トレッドミル急歩」は最後に実施する事が望ましい。
5. 各テスト項目は、定められた方法の通り正確に行うこと。
6. 測定した結果は正確に読み取り・記録し、アプリに入力の際に間違いが無いようにしっかり確認してもらうこと。
7. 万が一の事故、ケガに備え、応急的な処置方法について事前に確認をしておくこと。

測定方法は動画でも確認ができます！



<https://bit.ly/3pybLU3>

## (1) 握 力

準 備	スメドレー式握力計 (グリップの外側に目盛盤が備わってるタイプ)
測定方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>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(90度)になるように握りの幅を調節する。</li> <li>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(特に脚)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、握力計を振り回さないようにする。</li> <li>3. 測定は同一の手で2回続けて測定しない様にする。</li> </ol>
記 録	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 右左交互にそれぞれの手で<b>2回ずつ</b>測定する。</li> <li>2. 記録はkg単位とし、小数点以下は切り捨てる。左右それぞれの良い方の記録を平均し、kg未満は四捨五入する。</li> </ol>
測定結果からわかること	握力は、足把持力、大腿四頭筋筋力、骨格筋量、上体起こし、6分間歩行距離等の結果と強い相関関係はあることがわかっており、下肢筋力、立位バランス、歩行能力など全身的な体力を推察するのに簡便で有用。

### 測定時の正しい姿勢



### 握力計の握り方



人差し指の第2関節が90度となるように握る

## (2) 上体起こし

準備	ストップウォッチ、マット ※ステップ台を利用する場合は、台と固定用のウエイト
測定方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. マット上で仰臥姿勢をとり両手を軽く握り、両腕を胸の前で組み両脇をしめる。両膝の角度を90度に保つ。</li> <li>2. 1の姿勢を保てるよう両足を画像のようにして固定する。</li> <li>3. スタートの合図で、仰臥姿勢から両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。（両脇が開かないようにしっかり脇をしめておく）</li> <li>4. 仰臥姿勢に戻す際には背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。</li> </ol>
記録	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 実施は<u>1回だけ</u>とする。</li> </ol>
その他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 参加者メガネをしている場合ははずしてもらう。</li> <li>2. 補助者がいる場合には、両膝を抱えるように保持し、しっかり固定する。</li> <li>3. 補助をする場合は、実施者と補助者がぶつからないように十分注意する。</li> <li>4. 腰痛の自覚症状がある場合は、このテストは実施しない。 <b>（測定結果に"1"と入力する）</b></li> </ol>
測定結果からわかること	上体起こしができるかどうかは、筋力、立位バランス、歩行能力などの身体機能を反映する簡便なテスト法である。ただし65歳以上の高齢者では、男性の34.9%、女性の58.8%が上体起こしができなかったという先行研究の報告があるので、決して無理をさせないように留意する。

開始時の姿勢



起き上がった時の姿勢



## (3) 長座体前屈

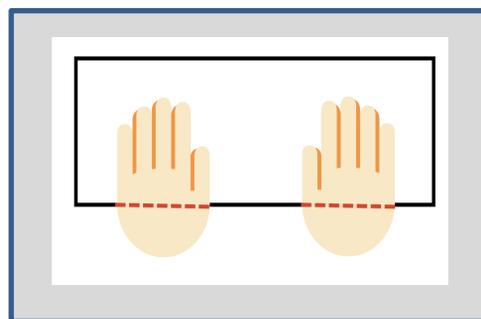
準備	長座体前屈測定器
測定方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>靴を脱いで両脚を測定器の間に入れ長座姿勢をとる。</li> <li>壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が測定器の前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で測定器を手前に十分引きつけ背筋を伸ばして準備する。</li> <li>測定器の表示を0に設定する。</li> <li>両手を測定器から離さずにゆっくりと前傾し、測定器を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に測定器から手を離す。</li> </ol>
記録	<ol style="list-style-type: none"> <li>スタート姿勢から最大前屈時の測定器の移動距離を読み取る。</li> <li>記録はcm単位とし、小数点以下は切り捨てる。</li> <li><b>測定は2回</b>行い、全ての結果を記録して良い方の結果を採用する。</li> </ol>
測定結果からわかること	腰部および大腿部後面における柔軟性を評価するものとして位置づけられる。長座体前屈の結果は運動習慣の影響を強く受け、適切な運動が不足した場合に、筋力とともに関節の可動性が低下すると考えられている。

### スタート姿勢

壁に背・尻をぴったりとつける

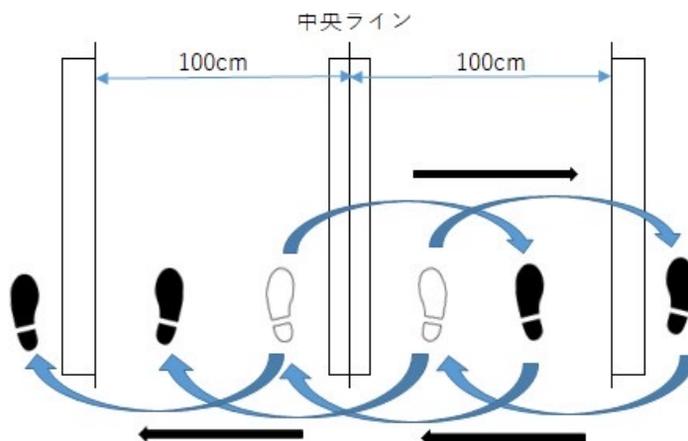


### 手を置く位置



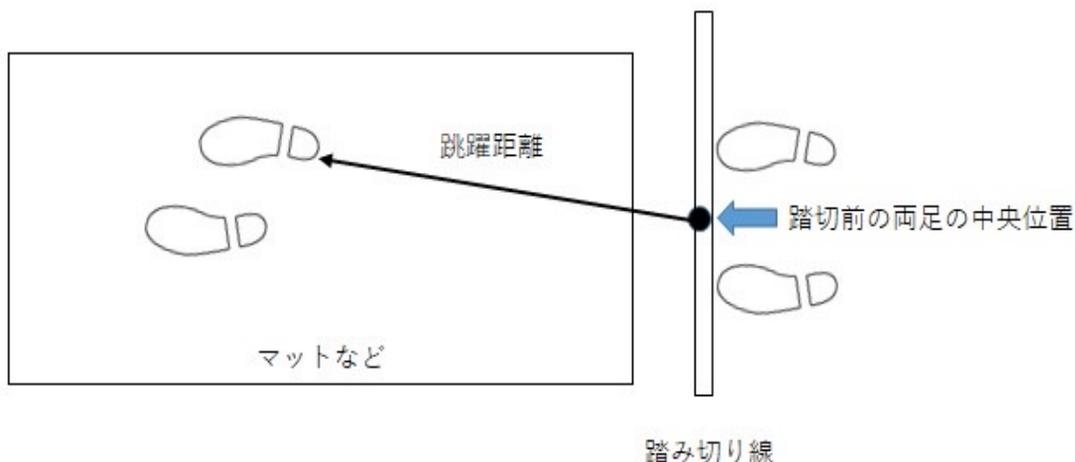
## (4) 反復横とび

準備	ストップウォッチ（キッチンタイマーがあるとなおよい）ラインテープ等を使用し、下図のような測定環境を作成
測定方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事前に靴が滑らないかを確認する。滑る場合にはスタッフに申し出てもらう。（裸足で行うのはNGとする。）</li> <li>2. 中央ラインをまたいで立ち、スタートの合図で右側のラインを越すか、踏むまでサイドステップ（ジャンプしてはいけない）し、次に中央ラインに戻り、さらに左側のラインを越すか踏むまでサイドステップを繰り返す。（線の内側に触れているだけの場合はNGとなる。）</li> </ol> <p>以上の動きを20秒間繰り返しそれぞれのラインを通過するごとに1点とカウントする。（右・中央・左・中央で4点）</p>
記録	<ol style="list-style-type: none"> <li>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点とカウントする。 <b>（右・中央・左・中央で4点）</b></li> <li>2. 測定は2回行い、良い方の記録を採用する。 （自動判定で最も良い結果を判定し採用する）</li> </ol>
その他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 次の場合は点数としない。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。</li> <li>・中央ラインをまたがなかったとき。</li> </ul> </li> <li>2. <b>テスト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）を十分に実施させること。</b></li> </ol>
測定結果からわかること	敏捷性は全身または四肢など、身体の一部を素早く動かすことによって、身体の位置移動や運動方向の変換を行うための能力であり、運動制御に関与するものである。とっさによける、止まるといった日常動作に直結する能力である。



## (5) 立ち幅とび

準備	マット、メジャー（5 m程度） ラインテープ等を使用して下図のような測定環境を作成 マットの手前（30 cm～1m）に踏み切り線を引く。
測定方法	1. 両足を軽く開いてつま先を踏み切り線の前端にそろえて立つ。 2. 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。
記録	1. 身体が地面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（下図参照） 2. 記録はcm単位とし小数点以下は切り捨てる。 3. 測定は2回実施し、良い方の記録を採用する。（自動判定で最も良い結果を判定で採用する）
その他	1. 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。 2. 着地の勢いでマットがずれないようにテープ等で固定、片側を壁につける等の対策をとること。 3. 着地する時の体勢を意識しながら跳ぶように教示する。 4. テスト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（ストレッチなどを含む）を十分に行なうこと。
測定結果からわかること	跳躍動作に対するタイミングの良さ、力強さが必要となるため、体全体を上手に使えるかどうかを判断することができる。



## (6) 急歩・トレッドミル急歩

準備	アリーナ、トラック等の広いスペースまたはトレッドミル ストップウォッチ
測定方法	<p>いずれかの足が常に地面に着いているようにして急いで歩く。男性1,500m・女性1,000mの距離を、いずれかの足が常についているようにしてできるだけ速く歩く。</p> <p><b>&lt;トレッドミルで実施の場合&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開始前に必ず「緊急停止クリップ」を装着させる。</li> <li>2. 通常歩行速度で2分間ウォーミングアップを行い、一度リセットしてから測定を開始する。</li> <li>3. 測定は男性時速7km, 女性時速6.5kmで開始する。 ※参加者のレベルに応じて変更可能。 ※傾斜はつけずに測定する（傾斜がついている場合は0%に設定する）。</li> <li>4. 慣れてきたら初期設定の速度から、早歩きができる範囲で速度を調整する。</li> <li>5. 規定の距離に到達した時のタイムを記録とする。</li> <li>6. 速度を徐々に落とし、歩きながらのクールダウンを行う。</li> </ol> <p><b>&lt;アリーナ・トラック等で実施の場合&gt;</b></p> <p>スタートの合図から規定の距離のゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。</p>
記録	実施は1回とする。 記録は分・秒単位とし、小数点以下は切り上げる。
その他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康状態に十分注意、疾病及び傷害や、医師の治療を受けている場合や実施が困難と認められる場合はこのテストを実施しない。（実施しない場合は測定結果に“1”を入力する）</li> <li>2. 走ることがないように、また両足が一瞬でも地面から離れないように注意する。</li> <li>3. バーにつかまらず、できるだけ腕を大きく振って早歩きする。</li> <li>4. いたずらに競争したり、無理なペースで歩かないように注意し、各自の能力なども考えて歩くよう指導する。</li> <li>5. <b>テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをさせる。</b></li> </ol>
測定結果からわかること	心肺機能のレベルがわかる以外にも、先行研究で明らかになっている「速く歩ける人ほど健康寿命が長い、生存率が高い等」という点にフォーカスできる。

# IV. 測定実施\_3.測定結果の登録方法

健康状態により実施しない種目がある場合は、計測数値は”1”と登録する。

## 1.測定を行う種目を選ぶ

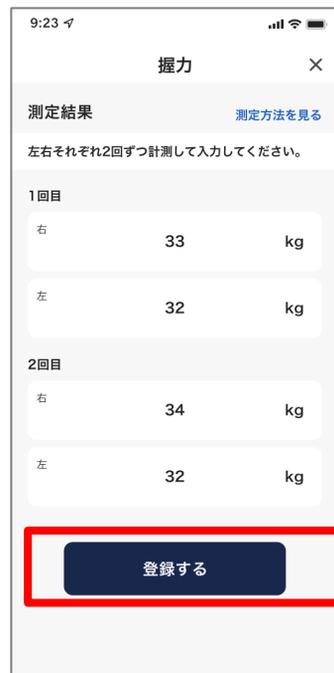


## 2.測定値入力画面を開き測定を実施

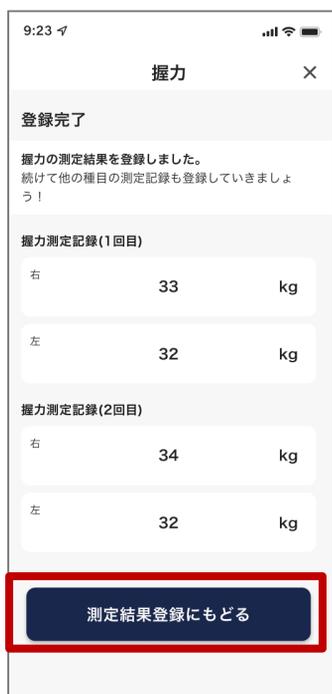


測定マニュアル  
確認可能。

## 3.測定した結果を入力



## 4.登録後一覧へ戻る



## 5.チェックを確認し、次の測定へ進む



完了した項目には  
が表示。

エラーが出た場合は  
数字を再度確認。



## V. 測定結果の評価

測定結果登録後に配信されるLINEメッセージで確認できる。



スポーツ庁新体力テストの同性・同年代の平均値との比較がレーダーチャートで表示。

全種目のトータルスコアから総合判定が5段階で表示。  
スポーツ庁新体力テストの判定に沿って評価作成。

カラダ年齢スコアが何歳なのかを表示。

# V. 測定結果の評価

測定結果登録後に配信されるLINEメッセージで確認できる。

## リアルタイムランキング

測定完了時点での実績速報。  
これまでの測定参加者の中  
でのランキングを表示。

種目	あなたの順位	参加人数
握力	13位	150人
上体起こし	56位	150人
長座体前屈	26位	150人
反復横跳び	102位	150人
急歩	80位	150人
立ち幅跳び	80位	150人

## 月間ランキング

測定を実施した同月内の測定  
参加者のランキングを表示。  
測定完了の翌月に確認可能。

種目	あなたの順位	参加人数
握力	13位	150人
上体起こし	56位	150人
長座体前屈	26位	150人
反復横跳び	102位	150人
急歩	80位	150人
立ち幅跳び	80位	150人

※ランキングは同性・同年代の測定参加者を母数として算出。

※最終ランキングの表示は測定実施の翌月1ヶ月間のみ閲覧可能。

記録を残しておきたい場合は、スクリーンショットで対応してもらう。

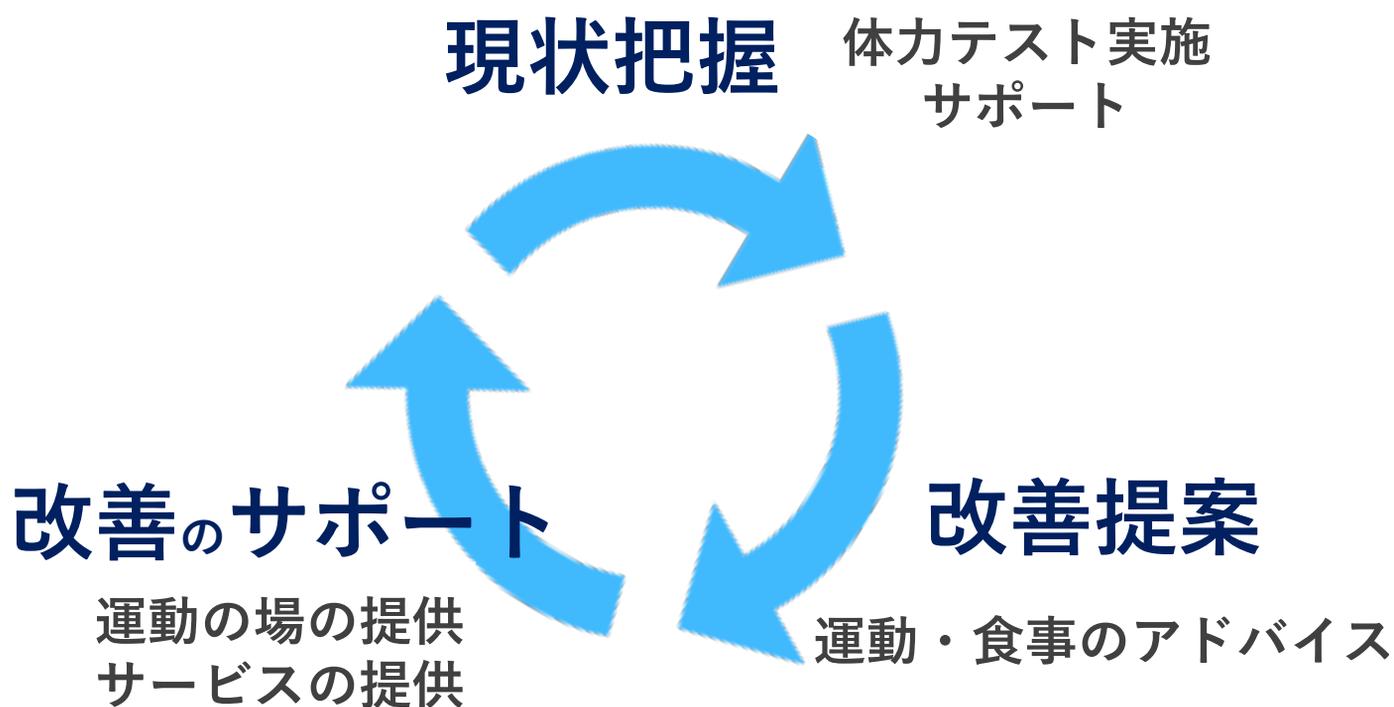
## VI. 測定結果に対するフォローアップ

全国カラダ年齢測定は測って終わりの体力測定ではなく、測定をした結果に基づく改善をしていくための指標として、まずは現状を把握することを目的としています。

できない項目があった方、平均値を大きく下回ることがあってもまずは測定に参加をしたことを評価していただき、運動継続につながる提案をお願いいたします。

サービスの提供レベルを統一するために測定結果へのアセスメントを展開させていただきます。

改善提案に関しましては、各社提供のプログラムやおすすめのマシンを利用したトレーニングなどアレンジしてご活用ください。



改善提案・サポートの汎用的な内容は共通アセスメントを展開  
+αのアレンジは各社で実施