

FIA 全国カラダ年齢測定

—フィットネス体カテスト—

No	氏名	本人の住所		都道府県
1. 平成 年 月 日現在の年齢	歳	2. 性別	男・女	
3. 都市階級区分	1. 大・中都市 2. 小都市 3. 町村			
4. 職業	1. 農・林・漁業 2. 労務 3. 販売・サービス 4. 事務・保安 5. 専門・管理 6. 主婦 7. 無職 8. その他 ()			
5. 健康状態について	1. 大いに健康 2. まあ健康 3. あまり健康でない			
6. 体力について	1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある			
7. 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			
8. 運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日 (週3~4日以上) 2. とときどき (週1~2日程度) 3. ときたま (月1~3日程度) 4. しない			
9. 1日の運動・スポーツ実施時間	1. 30分未満 2. 30分~1時間 3. 1~2時間 4. 2時間以上			
10. 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			
11. 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			
12. 学校時代の運動部 (クラブ)活動の経験	1. 中学校のみ 2. 高校のみ 3. 大学のみ 4. 中学校・高校 5. 高校・大学 6. 中学校・大学 7. 中学校・高校・大学 8. 経験なし			
13. 体格	1. 身長 . cm 2. 体重 . kg			
項 目		記 録		得 点
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	
4. 反復横とび		1回目 点	2回目 点	
5.	急歩			分 秒
	20 mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数	回(最大酸素摂取量	ml/kg・分)
6. 立ち幅とび		1回目 cm	2回目 cm	
得 点 合 計				
総 合 評 価				A B C D E
体 力 年 齢		歳 ~ 歳		

※この記録用紙は、統計以外の目的には使用いたしません。