

FIA 全国カラダ年齢測定

ーフィットネス体カテストー

No	氏名	本人の住所		都道府県	
1. 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. 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		
5. 体力について	1. 自信がある	2. 普通である	3. 不安がある		
6. 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		
7. 運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日 (週3~4日以上) 3. ときたま (月1~3日程度)		2. ときどき (週1~2日程度) 4. しない		
8. 1日の運動・スポーツ実施時間	1. 30分未満 3. 1時間以上2時間未満		2. 30分以上1時間未満 4. 2時間以上		
9. 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		
10. 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		
11. ぐっすり眠ることができますか	1. 週に6日以上 3. 週に2~3日		2. 週に4~5日 4. 週に1日以下		
12. 学校時代の運動部(クラブ)活動の経験	1. 中学校のみ 5. 高校・大学	2. 高校のみ 6. 中学校・大学	3. 大学のみ 7. 中学校・高校・大学	4. 中学校・高校 8. 経験なし	
13. 毎日の生活は充実していますか	1. 充実している 3. あまり充実していない		2. まあ充実している 4. まったく充実していない		
14. 運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか	1. 大いに感じる 3. あまり感じない		2. まあ感じる 4. まったく感じない		
15. 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. 開眼片足立ち	1回目	秒	2回目	秒	
5. 10m障害物歩行	1回目	秒	2回目	秒	
6. 6分間歩行・トレッドミル6分間歩行				m	
6. ステップ台運動				回	
得点合計					
総合評価	A	B	C	D	E

※この記録用紙は、統計以外の目的には使用いたしません。