

CONFIDENTIAL

FIA 全国カラダ年齢測定

—フィットネス体カテスト—

LINEミニアプリ利用マニュアル

2024/8/29 (THU)



2024年9月追加機能サマリ（全体）

| # | 追加機能 | 変更前 | 変更後 |
|---|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 65歳以上の種目選択 | 20-64歳の種目のみ システム対応 | 20-64歳または65歳以上の種目をシステムで選択、記録の登録ができる |
| 2 | 健康状態チェック | PDFリンク内容の 同意チェック | 同意のチェックをタップして同意をする画面を追加 |
| 3 | 実施種目数に応じた評価 | 実施種目数にかかわらず 6種目満点で評価 ※新体力テストと同じ | 実施した種目数*10点と満点として評価を調整 |
| 4 | 全身持久力測定 | 急歩またはトレッドミル急歩 | 急歩またはトレッドミル急歩 またはステップ台運動 |
| 5 | 過去の記録確認 | 過去の記録のレーダーチャートのみ確認可能 | 記録の推移、記録実数の確認も可能に |
| 6 | SNSシェア機能 | なし | SNSシェアボタンを追加 画像でのシェアが可能 |

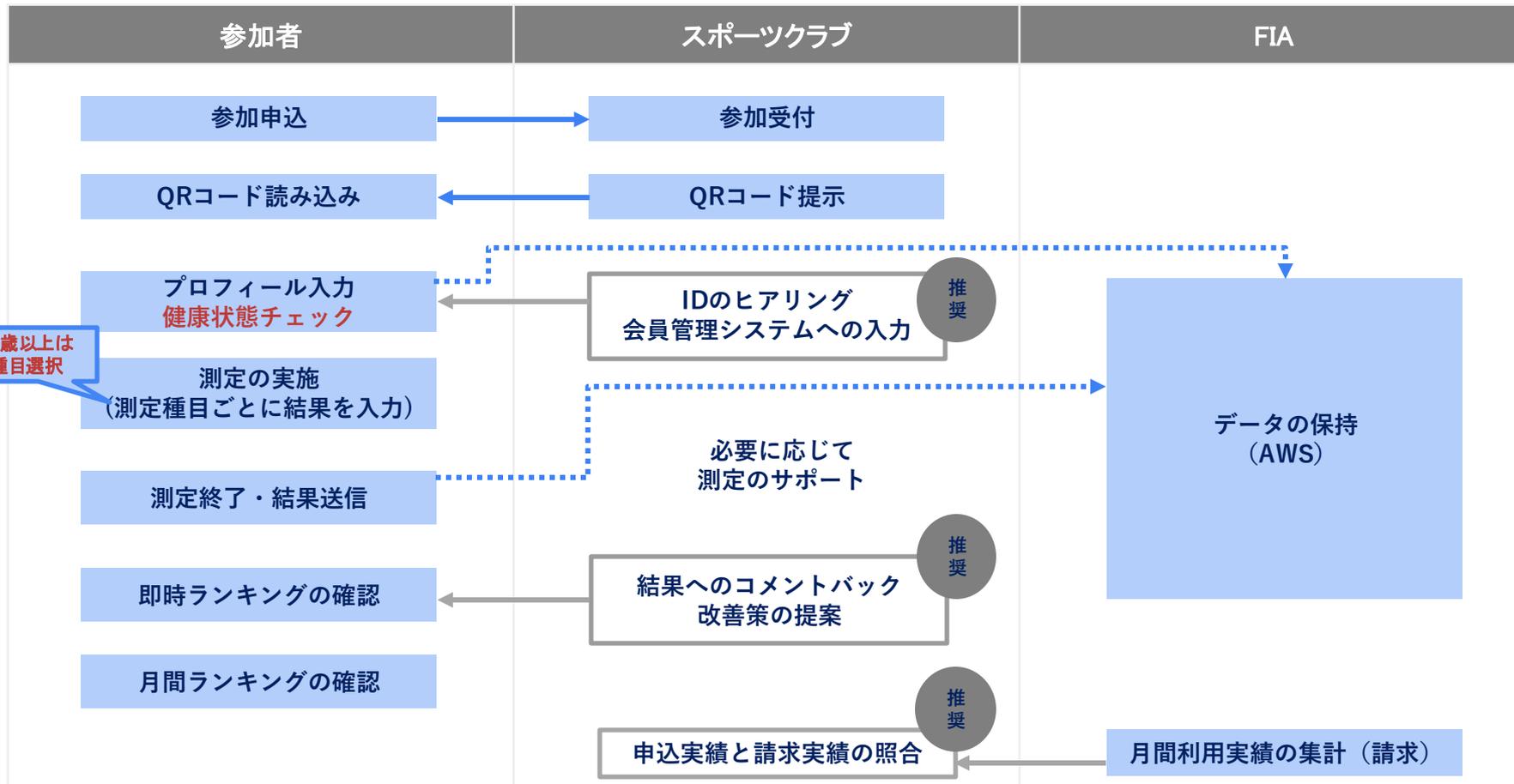
2024年9月追加機能サマリ（東京都）

| # | 追加機能 | 概要 |
|---|---------------------|--|
| 1 | ポイント付与 インセンティブ機能 | イベント会場でのポイントの獲得 溜めたポイントの景品との交換が可能 |
| 2 | 体組成情報読み込み | Inbodyの記録データを読み込み、アプリ画面・登録情報に反映 ※Inbody270のみに対応 |
| 3 | 著名人とのスコア比較 | 内田理央さん、スギチャンさんの体力測定との 比較レーダーチャートを表示 |

全体設計（初回）

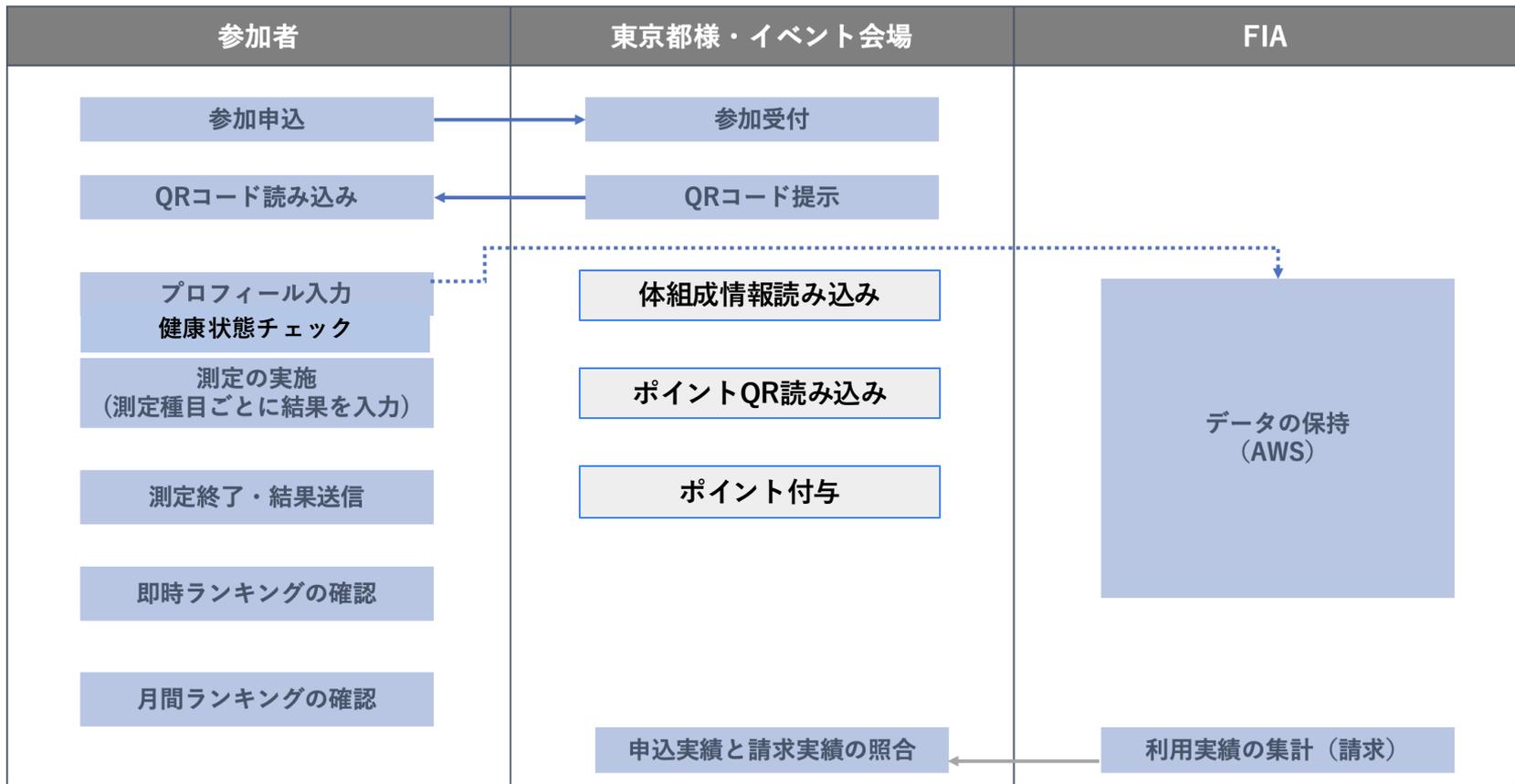
共通

任意



全体フロー（東京都）

東京都イベントの方のみ



測定完了までの流れ

LINE公式アカウント友達登録

LINEQRコードは会場ごとにユニークに発行し、データベースに反映

健康状態チェック

プロフィール入力・体組成登録

測定実施

65歳以上の場合は実施種目の選択画面が出るので、選択。
新体カテストの
20-64歳の測定種目または65歳以上の測定種目

判定結果確認・即時ランキング

ランキングは測定後すぐと翌月1日の2回更新
ランキングの母数は測定を実施した月に測定をした
同年代・性別の中のランキング

月間ランキング

LINE登録から測定完了まで

LINE公式アカウント友達登録

1



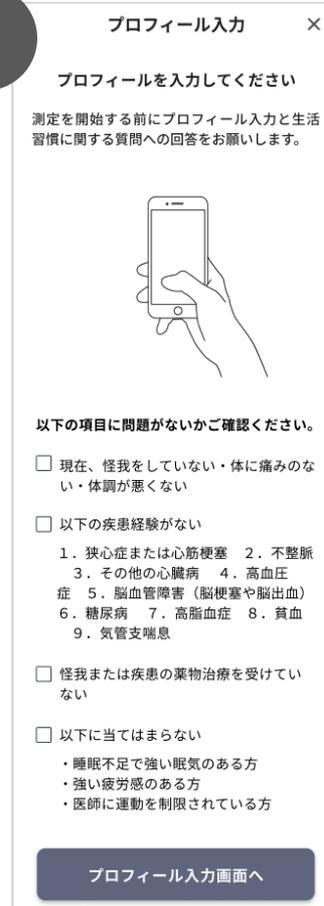
2



QRコード読み込み

- ・LINEのQRコードリーダーを使用
- ・LINEQRコードは会場ごとにユニークに発行し、データベースに反映

3



4



健康状態チェック

NEW

チェックを全てつけると、次に進むボタンが活性化

健康状態チェック ×

測定を開始する前に以下の項目に問題がないかご確認ください。

- 現在、怪我をしていない・体に痛みのない・体調が悪くない
- 以下の疾患経験がない
 1. 狭心症または心筋梗塞
 2. 不整脈
 3. その他の心臓病
 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
- 怪我または疾患の薬物治療を受けていない
- 以下に当てはまらない
 - ・睡眠不足で強い眠気のある方
 - ・強い疲労感のある方
 - ・医師に運動を制限されている方

次へ進む

健康状態チェック ×

測定を開始する前に以下の項目に問題がないかご確認ください。

- 現在、怪我をしていない・体に痛みのない・体調が悪くない
- 以下の疾患経験がない
 1. 狭心症または心筋梗塞
 2. 不整脈
 3. その他の心臓病
 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
- 怪我または疾患の薬物治療を受けていない
- 以下に当てはまらない
 - ・睡眠不足で強い眠気のある方
 - ・強い疲労感のある方
 - ・医師に運動を制限されている方

次へ進む

ヒアリング項目は新体カテストの健康状態チェックに準じた内容

健康状態のチェック

記述日：平成____年____月____日

氏名 _____ 性 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 歳
(年齢は調査実施年度の4月1日現在の満年齢)

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、以下の質問にも答えてください。
○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. 頭痛がする 3. 胸痛がある
 4. 胸がしめつけられる 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、以下の質問にも答えてください。
○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答えてください。
(病名: _____)
分かれ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(現在の値を)。
 - 脈拍数 _____ 拍/分
 - 血圧 _____ / _____ mmHg

体組成情報入力（東京都イベントのみ）

1

プロフィール
登録後に
LINEメッセージを配信
メッセージで
体組成登録を誘導

2



3



4



5



プロフィールページ設問項目一覧

< 基礎情報 >

- お名前（ニックネーム可）
- お住まいの都道府県
- お住まいの市区町村
- 生年月日
- 年齢
- 性別
- 職業
- 身長
- 体重

< 生活習慣などについてのアンケート > ※選択式

- 健康状態について
- 体力について
- スポーツクラブへの所属状況
- 運動・スポーツの実施状況
- 1日の運動・スポーツ実施時間
- 朝食の有無
- 1日の睡眠時間
- ぐっすり眠ることができますか
- 学生時代の運動部(クラブ)活動の経験
- 毎日の生活が充実していますか
- 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
- あなたは現在、どの程度幸せですか。
- 1日当たり座って過ごす時間はどのくらいですか。
- その他（任意入力）

※その他以外は必須回答

NEW

1種目ごとに記録を登録

1 測定結果登録

種目を選択

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 全身持久力測定
(急歩・トレッドミル急歩)
- 立ち幅とび

測定を完了する

登録が完了した種目は
アイコンが変更されます。

2

FIA | 上体起こし

測定結果

測定方法を見る

以下の内容で測定結果を登録します。
登録後の修正はできません。ご確認の上登録をお願いいたします。

30

確認する

動画マニュアルに
リンク

3

FIA | 測定記録確認画面

以下の内容で測定結果を登録します。
登録後の修正はできません。ご確認の上登録をお願いいたします。

測定記録

上体起こし

30回

登録する 修正する

登録確認画面

4

測定結果

測定方法を見る

以下の内容で測定結果を登録します。
登録後の修正はできません。ご確認の上登録をお願いいたします。

30

確認する

修正画面

5

登録完了

上体起こしの測定記録を登録しました。
続けて他の種目の測定記録も登録していきましょう！

上体起こし測定記録

30

種目選択にもどる

登録完了

※以降修正は不可

測定実施（65歳以上）

NEW

プロフィールで65歳以上の場合は 自動判定で種目選択画面を表示

1

測定種目を選択

スポーツ庁が実施する「新体カテスト」は年齢により種目が異なりますが、全国カラダ年齢測定ではご受講者様のご希望により種目を選択いただけます。

測定種目の違いを一覧でみる

選択中

● 新体カテスト65歳以上の測定種目

スポーツ庁が実施する「新体カテスト」で65歳以上の方向けの測定種目です。
全6種目の実施で体力評価を確認することができます。体力年齢は算出されません。

種目の詳細を確認する

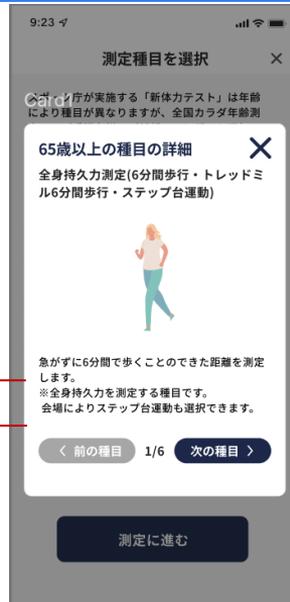
○ 新体カテスト20-64歳の測定種目

スポーツ庁が実施する「新体カテスト」で20-64歳向けの測定種目です。
全6種目の実施で体力年齢・体力評価を確認することができます。

種目の詳細を確認する

対象年齢以外の方のご受講時の評価について
※評価は19歳以下の方は20-24歳、65歳以上の方は60-64歳の評価指標となります。

測定に進む



1種目ごとの説明



一覧で比較

2

測定種目を選択

スポーツ庁が実施する「新体カテスト」は年齢により種目が異なりますが、全国カラダ年齢測定ではご受講者様のご希望により種目を選択いただけます。

「確認して測定に進む」を押すと、種目選択の画面に戻りません

新体カテスト65歳以上の測定種目

種目：握力、上体起こし、長座体前屈、片足間暇立ち、10m障害物歩行、全身持久力測定

確認して測定に進む

種目の選択に戻る

対象年齢以外の方のご受講時の評価について

測定に進む

種目を選択して測定に進む¹³

判定結果確認・即時ランキング

1



2



3



4



過去の測定結果も確認可能



月末で最終ランキング確定 測定の翌月朝10時にランキング更新をお知らせ



ランキングの母数は測定を実施した月に
全国カラダ年齢測定に参加した
同年代・性別の中のランキング

マイページ

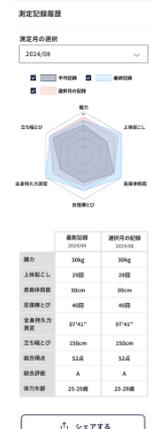
NEW



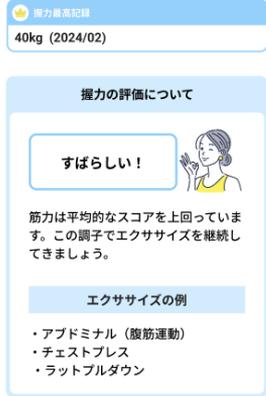
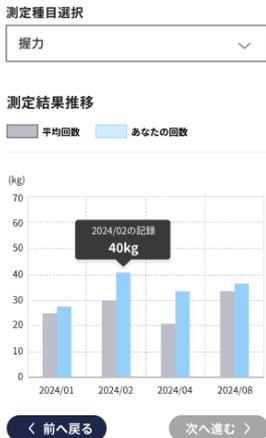
マイページ



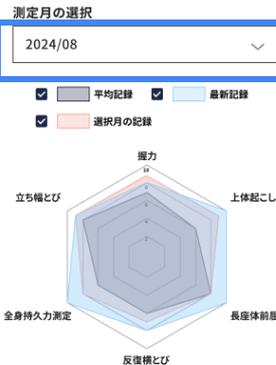
東京都イベント以外は赤枠のリンクのみ表示



体力測定結果



測定記録履歴



過去の測定結果も確認可能

| | 最新記録 2024/09 | 選択月の記録 2024/08 |
|---------|-----------------|-------------------|
| 握力 | 30kg | 30kg |
| 上体起こし | 29回 | 29回 |
| 長座体前屈 | 30cm | 30cm |
| 反復横とび | 40回 | 40回 |
| 全身持久力測定 | 07'41" | 07'41" |
| 立ち幅とび | 150cm | 150cm |
| 総合得点 | 52点 | 52点 |
| 総合評価 | A | A |
| 体力年齢 | 25-29歳 | 25-29歳 |

シェアする

SNSで結果をシェア

タブでページ切り替え

種目 × 点数に応じた3パターンのおすすめを表示

急歩・トレッドミル全身持久力測定・
ステップ台運動*の評価について

すばらしい!



全身持久力は平均的なスコア的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続してきましょう。

エクササイズの例

- ・トレッドミルでのウォーキング
(傾斜2～3%程度)
- ・バックランジ

*実施種目はいずれか1つです。

急歩・トレッドミル全身持久力測定・
ステップ台運動*の評価について

平均的です!



全身持久力は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。

エクササイズの例

- ・トレッドミルでのウォーキング
(傾斜2～3%程度)
- ・バックランジ

*実施種目はいずれか1つです。

急歩・トレッドミル全身持久力測定・
ステップ台運動*の評価について

がんばりましょう!



全身持久力は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。

エクササイズの例

- ・トレッドミルでのウォーキング
(傾斜2～3%程度)
- ・バックランジ

*実施種目はいずれか1つです。

おすすめエクササイズ

自重トレーニングはエクササイズ動画へのリンク追加



画面はイメージです。
 ※自重トレーニングかつ
 YOUTUBE動画のあるもののみに対応

測定結果アドバイス内容

※青字はリンク設定

| 対象スコア | 7-10点 | 4-6点 | 1-3点 | エクササイズ例 ※どのスコアの人にも表示 | 動画リンク |
|------------------------------------|--|---|---|---|--|
| フィードバック コメント | すばらしい! | 平均的です! | がんばりましょう! | | |
| 急歩 トレッドミル急歩 ステップ台運動 | 全身持久力は平均的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続していきましょう。 | 全身持久力は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。 | 全身持久力は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> バックランジ トレッドミルでのウォーキング (傾斜2〜3%程度) | https://youtu.be/xR2Ehz8WJw8?si=s4JXx66QSFwZJJw |
| 立ち幅とび | 瞬発力は平均的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続していきましょう。 | 瞬発力は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。 | 瞬発力は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> スクワット バックエクステンション レッグプレス | https://youtu.be/--btze_fHzY?si=pdSah3UbnTo2bgo8 |
| 反復横とび | 敏捷性は平均的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続していきましょう。 | 敏捷性は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。 | 敏捷性は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> サイドランジ レッグプレス | https://youtu.be/siHGNNqoJZA?si=7sK_mI6rlauDZgI |
| 開眼片足立ち | 静的バランス能力は平均的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続していきましょう。 | 静的バランス能力は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。 | 静的バランス能力は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 太もものストレッチ ふくらはぎのストレッチ 壁を使った片足立ちの練習 腹筋運動 (アブドミナルマシ) | https://youtu.be/nMEi6IznEv4?si=f8YiM5cTQIEw6msQ |
| 10m障害物歩行 | 動的バランス能力は平均的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続していきましょう。 | 動的バランス能力は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。 | 動的バランス能力は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 座った状態でももあげ運動 移動の際にはなるべく階段を使う 片足立ち | なし |
| 6分間歩行 | 全身持久力は平均的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続していきましょう。 | 全身持久力は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。 | 全身持久力は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 早歩き トレッドミルでのウォーキング (傾斜2〜3%程度) | なし |
| 上体起こし | 筋持久力は平均的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続していきましょう。 | 筋持久力は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。 | 筋持久力は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ニーレイズ (もも上げ) アブドミナル (腹筋運動) | https://youtu.be/Jp_NIt-avIM?si=6ndRlht3hQUne2Wj |
| 長座体前屈 | 柔軟性は平均的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続していきましょう。 | 柔軟性は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。 | 柔軟性は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 太もも裏のストレッチ ふくらはぎのストレッチ | https://youtu.be/tbj4z0FwvYY?si=AOu1-XPUFH_oltdt |
| 握力 | 筋力は平均的なスコアを上回っています。この調子でエクササイズを継続していきましょう。 | 筋力は平均的なスコアです。以下のエクササイズを行い、次のレベルを目指していきましょう。 | 筋力は平均的なスコアを下回っています。エクササイズ例を参考に改善をはかりましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> アブドミナル (腹筋運動) チェストプレスまたは腕立て伏せ ラットプルダウン | https://youtu.be/Jp_NIt-avIM?si=6ndRlht3hQUne2Wj https://youtu.be/QfBFvP09b-o?si=XyZ78BwDlrxHCcL |

スポーツ庁 新体カテストの基準で評価

項目別得点表

| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 急歩 | 20mシャトルラン | 立ち幅とび | 得点 |
|----|--------|-------|--------|-------|---------------|-----------|---------|----|
| 10 | 62kg以上 | 33回以上 | 61cm以上 | 60点以上 | 8'47"以下 | 95回以上 | 260cm以上 | 10 |
| 9 | 58~61 | 30~32 | 56~60 | 57~59 | 8'48"~9'41" | 81~94 | 248~259 | 9 |
| 8 | 54~57 | 27~29 | 51~55 | 53~56 | 9'42"~10'33" | 67~80 | 236~247 | 8 |
| 7 | 50~53 | 24~26 | 47~50 | 49~52 | 10'34"~11'23" | 54~66 | 223~235 | 7 |
| 6 | 47~49 | 21~23 | 43~46 | 45~48 | 11'24"~12'11" | 43~53 | 210~222 | 6 |
| 5 | 44~46 | 18~20 | 38~42 | 41~44 | 12'12"~12'56" | 32~42 | 195~209 | 5 |
| 4 | 41~43 | 15~17 | 33~37 | 36~40 | 12'57"~13'40" | 24~31 | 180~194 | 4 |
| 3 | 37~40 | 12~14 | 27~32 | 31~35 | 13'41"~14'29" | 18~23 | 162~179 | 3 |
| 2 | 32~36 | 9~11 | 21~26 | 24~30 | 14'30"~15'27" | 12~17 | 143~161 | 2 |
| 1 | 31kg以下 | 8回以下 | 20cm以下 | 23点以下 | 15'28"以上 | 11回以下 | 142cm以下 | 1 |

| 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 急歩 | 20mシャトルラン | 立ち幅とび | 得点 |
|----|--------|-------|--------|-------|---------------|-----------|---------|----|
| 10 | 39kg以上 | 25回以上 | 60cm以上 | 52点以上 | 7'14"以下 | 62回以上 | 202cm以上 | 10 |
| 9 | 36~38 | 23~24 | 56~59 | 49~51 | 7'15"~7'40" | 50~61 | 191~201 | 9 |
| 8 | 34~35 | 20~22 | 52~55 | 46~48 | 7'41"~8'06" | 41~49 | 180~190 | 8 |
| 7 | 31~33 | 18~19 | 48~51 | 43~45 | 8'07"~8'32" | 32~40 | 170~179 | 7 |
| 6 | 29~30 | 15~17 | 44~47 | 40~42 | 8'33"~8'59" | 25~31 | 158~169 | 6 |
| 5 | 26~28 | 12~14 | 40~43 | 36~39 | 9'00"~9'27" | 19~24 | 143~157 | 5 |
| 4 | 24~25 | 9~11 | 36~39 | 32~35 | 9'28"~9'59" | 14~18 | 128~142 | 4 |
| 3 | 21~23 | 5~8 | 31~35 | 27~31 | 10'00"~10'33" | 10~13 | 113~127 | 3 |
| 2 | 19~20 | 1~4 | 25~30 | 20~26 | 10'34"~11'37" | 8~9 | 98~112 | 2 |
| 1 | 18kg以下 | 0回 | 24cm以下 | 19点以下 | 11'38"以上 | 7回以下 | 97cm以下 | 1 |

総合評価基準表

| 段階 | 20歳~ 24歳 | 25歳~ 29歳 | 30歳~ 34歳 | 35歳~ 39歳 | 40歳~ 44歳 | 45歳~ 49歳 | 50歳~ 54歳 | 55歳~ 59歳 | 60歳~ 64歳 | 段階 |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|
| A | 50以上 | 49以上 | 49以上 | 48以上 | 46以上 | 43以上 | 40以上 | 37以上 | 33以上 | A |
| B | 44~49 | 43~48 | 42~48 | 41~47 | 39~45 | 37~42 | 33~39 | 30~36 | 26~32 | B |
| C | 37~43 | 36~42 | 35~41 | 35~40 | 33~38 | 30~36 | 27~32 | 24~29 | 20~25 | C |
| D | 30~36 | 29~35 | 28~34 | 28~34 | 26~32 | 23~29 | 21~26 | 18~23 | 15~19 | D |
| E | 29以下 | 28以下 | 27以下 | 27以下 | 25以下 | 22以下 | 20以下 | 17以下 | 14以下 | E |

体力年齢判定基準表

| 体力年齢 | 得点 | 体力年齢 | 得点 |
|---------|-------|---------|-------|
| 20歳~24歳 | 46以上 | 50歳~54歳 | 30~32 |
| 25歳~29歳 | 43~45 | 55歳~59歳 | 27~29 |
| 30歳~34歳 | 40~42 | 60歳~64歳 | 25~26 |
| 35歳~39歳 | 38~39 | 65歳~69歳 | 22~24 |
| 40歳~44歳 | 36~37 | 70歳~74歳 | 20~21 |
| 45歳~49歳 | 33~35 | 75歳~79歳 | 19以下 |

※全種目実施しない場合は、実施種目数×10点満点として評価を算出

測定完了のタイミング

NEW

① 6種目の測定完了

② 測定完了ボタンのタップ

→完了タイミングで終了メッセージを配信

測定結果登録 ×

種目を選択

- 握力 >
- 上体起こし >
- 長座体前屈 >
- 反復横とび >
- 全身持久力測定
(急歩・トレッドミル急歩) >
- 立ち幅とび >

測定を完了する

**ポイント管理
著名人とのスコア比較
(東京都イベントのみ)**

ポイント付与

1



2



3

取得ポイントを表示



4

ポイント情報が更新される



ポイント交換画面

1

ポイント管理

現在のポイント
1520pt

ポイントを景品と交換する

獲得ポイント履歴

| | |
|------------|--------|
| 2024/05/24 | 123 pt |

プロフィール 体組成 体力測定結果 ポイント管理

2

景品一覧

無料体験クーポン 3000pt 交換する

万歩計 1500pt 交換可能まであと 250pt

ヨガマット 2300pt 交換する

ダンベルセット 5000pt 交換可能まであと 250pt

心拍計 2300pt 交換する

1 day体験クーポン 3000pt 交換する

筋トレ 2300pt 交換する

プロフィール 体組成 体力測定結果 ポイント管理

3

ポイント交換

商品説明

万歩計 1500pt

※ポイントは一度交換してしまおうと戻すことはできません。
※ポイント交換時に獲得したインセンティブに不備や不具合があった場合でもカラダ年齢測定の実営事務局は一切の責任を負いません。また、インセンティブを利用した際の怪我やトラブルについても一切の責任を負いません。
※ポイントはああああああああああああああああ

交換するポイント

1500 pt

現在の保有ポイント数 > 景品交換後のポイント数
3500pt > 2000pt

交換する

プロフィール 体組成 体力測定結果 ポイント管理

4

ポイント交換

商品説明

万歩計 1500pt

ここからは必ずスタッフに操作してもらってください。

交換する >

「交換する」を触ったまま右へ引っこ張る

交換するポイント

1500 pt

現在の保有ポイント数 > 景品交換後のポイント数
3500pt > 2000pt

交換する

プロフィール 体組成 体力測定結果 ポイント管理

5

ポイント交換

商品説明

交換済み

ここからは必ずスタッフに操作してもらってください。

マイページへ戻る

交換するポイント

1500 pt

現在の保有ポイント数 > 景品交換後のポイント数
3500pt > 2000pt

交換する

プロフィール 体組成 体力測定結果 ポイント管理

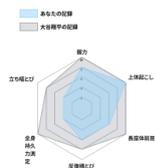
ポイント交換の手続きはスタッフ様にて対応ください。

有名人とのスコア比較

スコア比較

大谷とダルビッシュとイチローとのスコア比較で
下、あなたの記録と比べてみましょう。

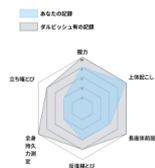
大谷翔平とのスコア比較



| | あなたの記録 | 大谷翔平の記録 |
|--------|--------|---------|
| 握力 | 30kg | 30kg |
| 上体起こし | 29回 | 29回 |
| 長座体前屈 | 30cm | 30cm |
| 反復横とび | 40回 | 40回 |
| 全身持久力測 | 07'41" | 07'41" |
| 立ち幅とび | 150cm | 150cm |
| 総合得点 | 52点 | 52点 |
| 総合評価 | A | A |
| 体力年齢 | 25-29歳 | 25-29歳 |
| 実年齢 | 29歳 | 27歳 |

※著名人の実年齢は2024年7月時点のものです。

ダルビッシュ君とのスコア比較



| | あなたの記録 | ダルビッシュの記録 |
|--------|--------|-----------|
| 握力 | 30kg | 30kg |
| 上体起こし | 29回 | 29回 |
| 長座体前屈 | 30cm | 30cm |
| 反復横とび | 40回 | 40回 |
| 全身持久力測 | 07'41" | 07'41" |
| 立ち幅とび | 150cm | 150cm |
| 総合得点 | 52点 | 52点 |
| 総合評価 | A | A |
| 体力年齢 | 25-29歳 | 25-29歳 |
| 実年齢 | 29歳 | 27歳 |

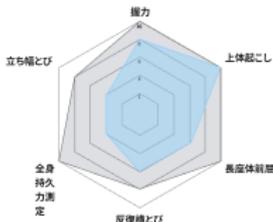
※著名人の実年齢は2024年7月時点のものです。

スコア比較

大谷とダルビッシュとイチローとのスコア比較で
下、あなたの記録と比べてみましょう。

大谷翔平とのスコア比較

あなたの記録
大谷翔平の記録



| | あなたの記録 | 大谷翔平の記録 |
|--------|--------|---------|
| 握力 | 30kg | 30kg |
| 上体起こし | 29回 | 29回 |
| 長座体前屈 | 30cm | 30cm |
| 反復横とび | 40回 | 40回 |
| 全身持久力測 | 07'41" | 07'41" |
| 立ち幅とび | 150cm | 150cm |
| 総合得点 | 52点 | 52点 |
| 総合評価 | A | A |
| 体力年齢 | 25-29歳 | 25-29歳 |
| 実年齢 | 29歳 | 27歳 |

※著名人の実年齢は2024年7月時点のものです。

レーダーチャートと一覧で ご自身のスコアと比較

※著名人の掲載枠は最大3枠作成
データをいただける人数に応じて調整

※9月8日イベント終了以降スコア登録、ページ導線公開予定

SNSシェア機能

SNSシェア機能



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 |
| 反復横とび | 102位 | 150人 |
| 全身持久力測定 | 80位 | 150人 |
| 立ち幅とび | 80位 | 150人 |

ランキング一覧に戻る

判定結果を見る

シェアする

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。

グループLINEへも共有が可能



管理画面

管理画面初回ログイン方法

管理画面URL: <https://admin.tairyoku-test.com/login>

1



FIA
Fitness
Industry
Association
of Japan

ID
IDを入力してください

パスワード
パスワードを入力してください

ログイン

初めての方はこちら

2



パスワード設定

パスワード設定用の認証コードをメールにてご連絡いたします。
IDを入力してください。

ID
IDを入力してください 個人IDを入力

送信

4



パスワード設定

ID、認証コード、パスワードを入力してボタンを押してください。
パスワードは、半角英大文字、半角英小文字、半角数字で8文字以上で設定してください。

ID
FIA0002 個人IDを入力

認証コード
メールで配信されるコードを入力

パスワード
.....

パスワード確認
.....

パスワード再設定

3

個人IDに紐付いたメールアドレスに
認証コードが送信されます。



パスワードを忘れた場合は、
初めての方はこちらより
再度登録ください。

管理者権限について

| | High | Middle | Low |
|-------------------|------------------|--------------------|-------------------------------|
| 閲覧権限 | 企業全体の実績 | 店舗全体の実績 | 特定のお客様の実績 |
| 測定者一覧表示 | 該当月の測定結果者が一覧で表示 | 該当月の測定結果者が一覧で表示 | 表示なし ※カラダ年齢測定IDまたは名前で検索が必要 |
| 個人の結果表示 (ブラウザ) | 可 | 可 | 可 |
| ダウンロード機能 | 可 | 可 | 不可 |
| 想定される 権限付与者の例 | 事業委員 本部管理スタッフ | 店舗マネージャー 社員スタッフ | スタッフ アルバイト |

権限の付与対象者は各社様のご判断にお任せしています。

東京都イベントからの店舗来店者対応

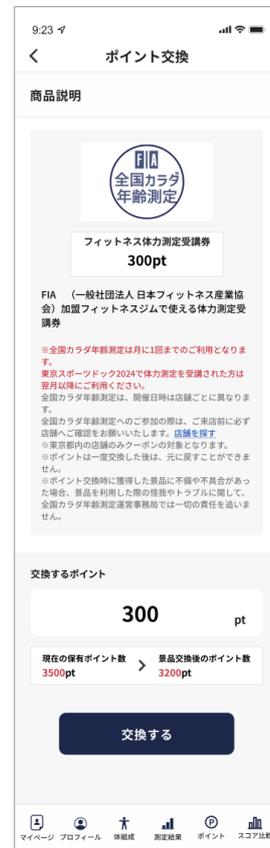
- 店舗での支払いは不要
- ポイント交換を実施
- 体力・体組成測定を実施

※1件につき1,800円（税込）をお支払い

システム利用料を除く

お支払いは2025年3月末締め4月末でFIAより確社へお支払い

※体組成測定のアプリ読み込みは不要



開発環境

全国カラダ年齢測定_開発環境QRコード



結果入力の際の参考値

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2010/07/30/1295079_04.pdf

65歳以上の新体力テストの評価シートを参考に数字を入れていただくと確認がスムーズかと思ます。

全国カラダ年齢測定_東京都様テスト環境QRコード

友達登録



ポイント獲得



inbody体組成



友達登録の際はLINE QRコードリーダーをご使用ください。