

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

Ver.4
2024.8.31版

目次

I. 目的	3
II. 内容	4
1. サービス内容について	
2. サービスフローについて	
3. 測定項目について	
III. 事前準備	9
1. 設備・備品・測定場所の確保	
2. 参加者募集等のインフォメーション	
3. スタッフ研修の実施	
IV. 測定実施	10
1. 種目ごとの測定方法	12
(1) 握力	
(2) 上体起こし	
(3) 長座体前屈	
(4) 反復横とび	
(5) 立ち幅とび	
(6) 急歩・トレッドミル急歩	
(7) ステップ台運動	
(8) 開眼方足立ち	
(9) 10m障害物歩行	
(10) 6分間歩行	
2. 測定結果の登録方法	22
V. 測定結果の評価	23
VI. 測定結果に対するフォローアップ	25

I.目的

「FIA全国カラダ年齢測定－フィットネス体カテスト－」（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 ステップ台テスト	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のデータベースを活用
 ※上記は20-64歳の方の測定種目です。



スポーツクラブで実施しやすく 測定方法をアレンジ

急歩はトレッドミルまたは
ステップ台運動での代用も可



上体起こしは
ステップ台を使用



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



測定種目と体力・健康評価

健康的に日常生活を送るために必要な体力・健康評価を行うテストです。

詳細の測定方法は以降のページをご確認ください。

健康上の問題などで実施しない種目がある場合はスキップすることができます。

スキップした種目がある場合は実施した種目に応じて暫定的な総合評価が算出されます。

テスト項目

体力評価

健康評価

握力*1	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*1	柔軟性	股関節周辺筋・関節の柔軟性
反復横とび*1	敏捷性	身体の位置移動運動方向の変換
立ち幅とび*1	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ステップ台運動6分間歩行*2	全身持久力	循環器系機能
開眼片足立ち*1.2	静的バランス能力	平衡感覚や体幹、下肢筋群の総合的なバランス能力
10m障害物歩行*2	動的バランス能力	身体の位置移動運動方向の変換

*1 2回測定します。

*2 65歳以上の方の体力テスト種目です。

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しましょう。

各種目の測定の結果は正しく入力しましょう。

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

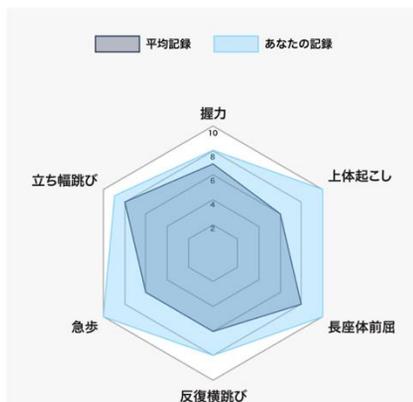
25-29歳

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

各店舗受付での申し込みが必要（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。

7 自身の記録の推移を確認できる

III. 事前準備

1. 設備・備品・測定場所の確保

各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
7	ステップ台運動	ステップ台	カウンター
8	10m障害物歩行	障害物	タイマー

測定には最低で4 m × 4 mのスペースが必要となる。

サーキット形式で実施する場合は、スタジオやアリーナ等を活用する。

2. 参加者募集等のインフォメーション

既に展開済みの所定の販促物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。

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

・直立の姿勢で両足を左右自然に開き、自然に膝を下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして、かたい握りしめます。握力計を振り回さないようにしてください。

・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

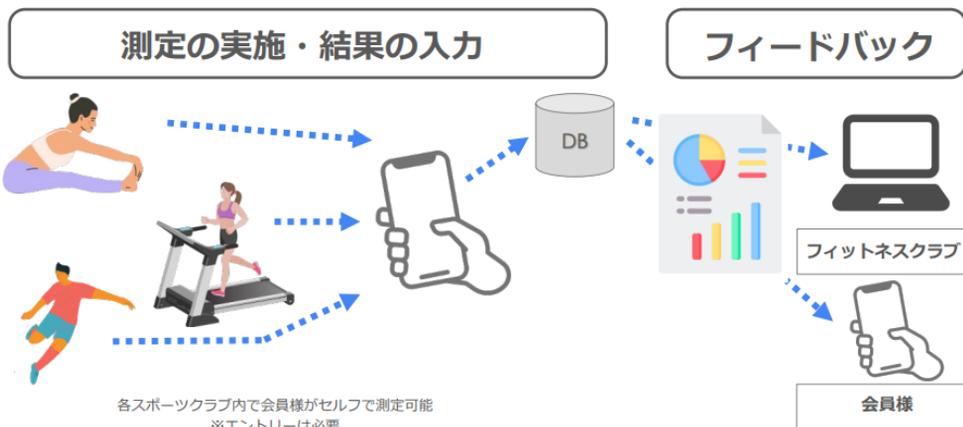
月間ランキング集計
10月期間分

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

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。



1 参加申し込み・受付

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

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となります。

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します。

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します。

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できます。

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できます。

(1) 握力

全年代共通

健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

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"> 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握ります。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します。 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ます。この際、握力計を振り回さないようにします。 測定は同一の手で2回続けて測定しないようにします。
記録	<ol style="list-style-type: none"> 右左交互にそれぞれの手で2回ずつ測定します。 記録はkg単位とし、小数点以下は切り捨てます。左右それぞれの良い方の記録を平均し、kg未満は四捨五入します。
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です。

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度となるように握ります

(2) 上体起こし

全年代共通

健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

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"> 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ます。両膝の角度を90度に保ちます。 2. 1の姿勢を保てるよう両足を画像のようにして固定します。 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します。（両脇が開かないようにしっかり脇をしめておきます。） 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します。
記録	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録します。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ません。 2. 実施は<u>1回だけ</u>とします。
その他	<ol style="list-style-type: none"> 1. メガネをしている場合ははずします。 2. 補助者がいる場合には、両膝を抱えるように保持し、固定します。 3. 補助をする場合は、実施者とぶつからないように十分注意します。 4. 腰痛の自覚症状がある場合は、このテストは実施しません。
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す。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、決して無理をしないように注意します。

開始時の姿勢

起き上がった時の姿勢



(3) 長座体前屈

全年代共通

健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

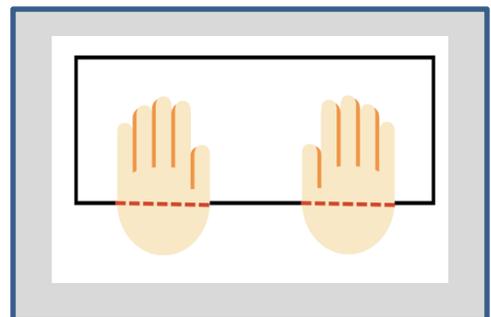
準備	長座体前屈測定器
測定方法	<ol style="list-style-type: none"> 靴を脱ぎ両脚を測定器の間に入れ長座姿勢をとります。 壁に背・尻をぴったりとつけます。ただし、足首の角度は固定しません。肩幅の広さで両手の平を下にして、手の平の中央付近が測定器の前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で測定器を手前に十分引きつけ背筋を伸ばして準備します。 測定器の表示を0に設定します。 両手を測定器から離さずにゆっくりと前傾し、測定器を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせます。このとき、膝が曲がらないように注意します。最大に前屈した後に測定器から手を離します。
記録	<ol style="list-style-type: none"> 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ります。 記録はcm単位とし、小数点以下は切り捨てます。 測定は2回行い、全ての結果を記録して良い方の結果を採用します。
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ます。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ます。

スタート姿勢

壁に背・お尻をぴったりとつけます



手を置く位置

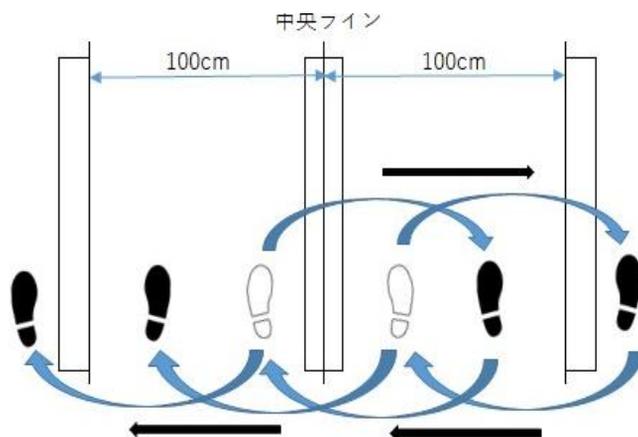


(4) 反復横とび

20-64歳

健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

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	1. 事前に靴が滑らないか確認します。滑る場合にはスタッフにお申し出ください。（裸足で行うのはNGとします。） 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します。（線の内側に触れているだけの場合はNGとなります。） 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点と数えます。（右・中央・左・中央で4点）
記録	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点と数えます。 （右・中央・左・中央で4点） 2. 測定は2回行い、良い方の記録を採用します。
その他	1. 次の場合は点数としません。 ・外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。 ・中央ラインをまたがなかったとき。 2. 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）を十分に実施してください。
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、身体的位置移動や運動方向の変換を行うための能力であり、運動制御に關与するものです。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となります。

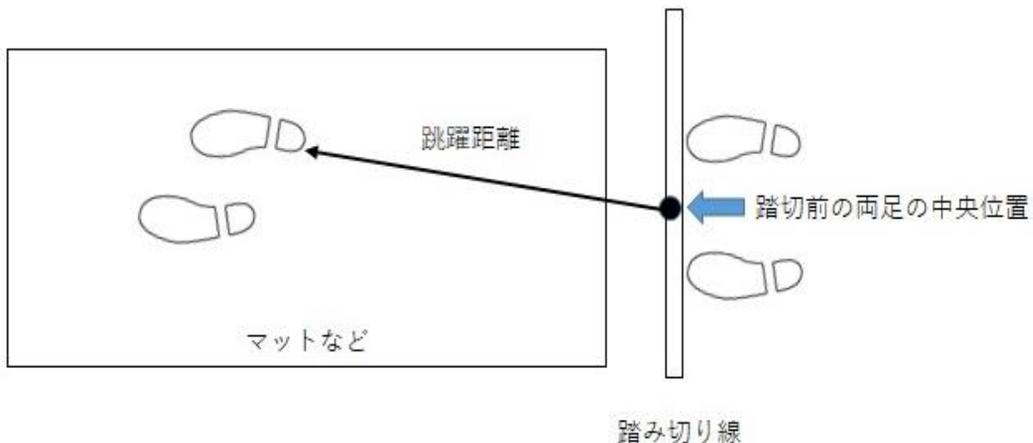


(5) 立ち幅とび

20-64歳

健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

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）に踏み切り線を引きます。
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ちます。 2. 両足で同時に踏み切って前方へ跳びます。
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します。（下図参照） 2. 記録はcm単位とし小数点以下は切り捨てます。 3. 測定は2回実施し、良い方の記録を採用します。
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します。 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ります。 3. 着地する時の体勢を意識しながら跳ぶようにします。 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（ストレッチングなどを含む）を十分に実施します。
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、体全体を上手に使用しているかどうかを判断することができます。



(6) 急歩・トレッドミル急歩

20-64歳

健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

測定実施施設により、ステップ台テストに変更の場合もあります。

<p>準 備</p>	<p>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</p>
<p>測定方法</p>	<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きます。 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きます。</p> <p><トレッドミルで実施の場合></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 開始前に必ず「緊急停止クリップ」を装着します。 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します。 3. 測定は男性時速7km 女性時速6.5kmで開始します。 ※ご自身の体力レベルに応じて変更可能です。 ※傾斜はつけずに測定します。(傾斜がついている場合は0%にします。) 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していきます。 5. 規定の距離に到達した時点のタイムを記録とします。 6. 速度を徐々に落とし、歩きながらのクールダウンを行います。 <p><アリーナ・トラック等で実施の場合></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します。</p>
<p>記 録</p>	<p>実施は1回とします。 記録は分・秒単位とし、小数点以下は切り上げます。</p>
<p>その他</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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は実施しません。 (実施しない場合は測定結果に"1"を入力します。) 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します。 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します。 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、自分の能力なども考えて歩くようにします。 5. 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ルリングダウンをします。
<p>測定結果からわかること</p>	<p>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」という点に注目できます。</p>

(6) ステップ台運動

全年代共通

健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

※ステップ台の高さは変更

<p>準備</p>	<p>ステップ台・カウンター ステップ台の高さ： 20歳～64歳：男性25cm,女性20cm、65歳～79歳：男性20cm,女性15cm</p>
<p>測定方法</p>	<p>6分間の間に、ステップ台の昇降運動を何回できたかを測定します。 「ややきつい」と感じるレベルの速さをできる限り保ちます。 回数のカウントは、“床から台に登って降りる一連の動き”を1回と数えます。 ①まずは練習として1分間、ステップ台の昇降運動を行い、台への上り下りのリズムをつかみます。 ②練習が終わり、テスト方法の確認など準備が整い次第、6分間のステップ運動の測定を行います。 【測定時の注意点】 ●終了の合図の時にステップの途中（ステップ1,2,3）だった場合は、できた回数には含めません。 ●このテストの評価は正しい姿勢での昇降回数となりますので、「ややきつい」と感じるペースを自分で確認しながら、“楽である”と感じ場合には、ペースを上げてください。 反対に、“少しきつい”と感じ始めた時には、ペースを落とすなどして調整してください。 また、“急に運動がきつくなった”、あるいは“足がふらつく”などと感じがした時には、運動を一旦中断するか、スピードを落として呼吸を整えるなど安全の確保に注意して下さい。途中で一旦動きを止めても再開可ですし、それ以上継続が難しい場合は、終えた時点の回数が評価されます。 【運動のペースを落とすなど判断の目安】 以下の場合には少しペースを落として運動を継続するか、中止しましょう。 ・少し息が上がりが始めた ・急に汗をかき始めた ・脚が重く感じ始めた ※決して他の人との競争ではないことを十分に理解してください。</p>
<p>記録</p>	<p>6分間終了時点の昇降回数を記録してください。</p>
<p>その他</p>	<p>・昇り降りするときに用いる左右の脚の順序は自由です。足への負担を均等にするために適宜替えることをお勧めします。 ・台の上に足裏全体がしっかりと着くように昇り、降りる時はしっかりと両足の裏を着地させましょう。</p>
<p>測定結果からわかること</p>	<p>心肺機能のレベル、下肢の筋力 日常生活に必要な階段の登り降りができるかを測定しています。</p>

(7) 開眼片足立ち

65歳以上

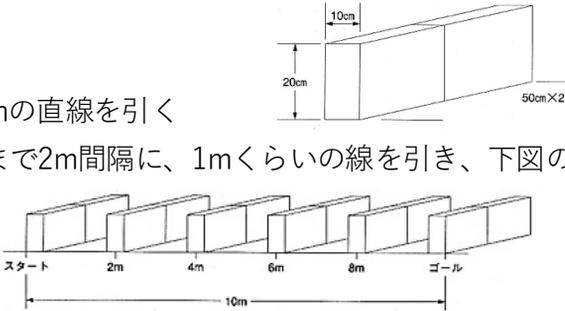
健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

準備	ストップウォッチ
測定方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 素足で行う。 2. 両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確認するため、片足立ちを左右両方で行い、支持脚を決める。 3. 支持脚が決まったら、両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる（片足を前方に挙げる）。
記録	<ol style="list-style-type: none"> 1. 片足立ちの持続時間を計測する。ただし、最長 120秒で打ち切る。 2. 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。 3. 2回実施してよい方の記録をとる (1回目が 120秒の場合には、2回目は実施しない)。
その他	滑らない平らな床、周りに物が無い状態で実施する。
測定結果からわかること	バランス能力、下肢の筋力と安定性がわかります。バランスが悪い場合、転倒のリスクが高くなります。



(8) 10m障害物歩行 65歳以上

健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

<p>準備</p>	<p>●用意するもの ストップウォッチ、障害物（下図）、ビニールテープ（幅5cm）、巻き尺。 障害物の素材・形状等（発泡スチロール製、ウレタン製、紙製など軽量で安全なもの。色は白が望ましい。）</p> <p>●環境準備 （1）床にビニールテープで10mの直線を引く （2）スタートからゴール地点まで2m間隔に、1mくらいの線を引き、下図のよう に障害物を置く。</p> 
<p>測定方法</p>	<p>1. スタートライン上の障害物の中央後方にできるだけ近づいて両足をそろえて立つ。スタートの合図によって歩き始め、6個の障害物をまたぎ越す。10m（ゴール）地点の障害物をまたぎ越して、片足が接地した時点をゴールとする。 2. 走ったり、飛び越した場合は、やり直しとする。 障害物を倒した場合はそのまま継続する。</p>
<p>記録</p>	<p>1. スタートの合図から最後の障害をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測する。 2. 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。 3. 2回実施してよい方の記録をとる。</p>
<p>その他</p>	<p>つまずき予防のテストであるため、通常の歩行速度で実施する。 走ったり、飛び越えないようにしましょう。 測定実施前に1度練習をすることをお勧めします。</p>
<p>測定結果からわかること</p>	<p>バランス感覚・下肢の筋力の強度・反応速度をはかることができます。</p>



(9) 6分間歩行

65歳以上

健康上の理由などにより、測定を実施しない場合は測定結果の入力も不要です。

測定実施施設により、ステップ台テストに変更の場合もあります。

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>通常の歩行速度で6mを歩き、進むことができた距離を評価します。</p> <p><トレッドミルで実施の場合></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 開始前に必ず「緊急停止クリップ」を装着します。 2. 通常歩行速度で1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します。 3. 最初は、トレッドミル歩行に慣れるため時速3kmから始めます。 ※傾斜はつけずに測定します。(傾斜がついている場合は0%にします。) 4. 慣れてきたら無理のない範囲で、歩行速度を調整していきます。 5. 6分が経過した時点での歩行距離が評価となりますので記録します。 6. 6分経過後は速度を徐々に落とし、歩きながらのクールダウンを行います。 <p><アリーナ・トラック等で実施の場合></p> <p>両肘を軽く伸ばし、できるだけよい歩行姿勢を保ち、 普段歩く速さで6分間歩きます。走らずに片方の足が地面についた状態を保って歩きます。 6分目に終了し、その地点の距離を記録します。</p>
記録	記録は5m単位とし、5m未満は切り捨てる。
その他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 早歩きにな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します。 2. とトレッドミルで実施する場合には、 バーにつかまらず、できるだけ腕を大きく振って早歩きします。 3. 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、自分の能力なども考えて歩くようにします。 4. 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ルダウンをします。
測定結果からわかること	全身持久力・心肺機能・下肢の筋力

測定結果の登録方法

健康状態などにより実施しない種目がある場合は、
実施する種目の測定が完了したら”測定を完了する”ボタンをクリックします。

1.測定を行う種目を選択



2.測定値入力画面を開き 測定を実施

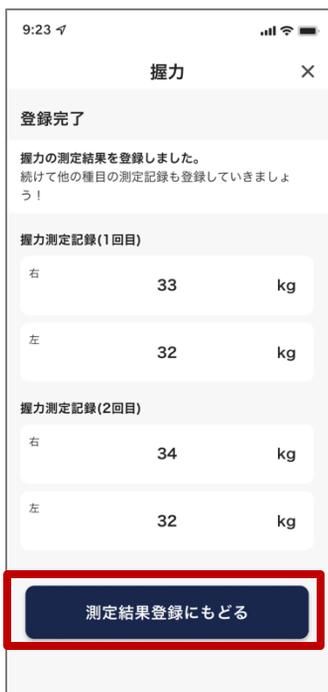


測定マニュアル動画を
確認できます。

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。



測定結果登録後に配信されるLINEメッセージより確認できます。



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。

測定結果登録後に配信されるLINEメッセージより確認できます。

リアルタイムランキング

測定完了時点での実績速報。
同月の測定参加時点の中での
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しています。

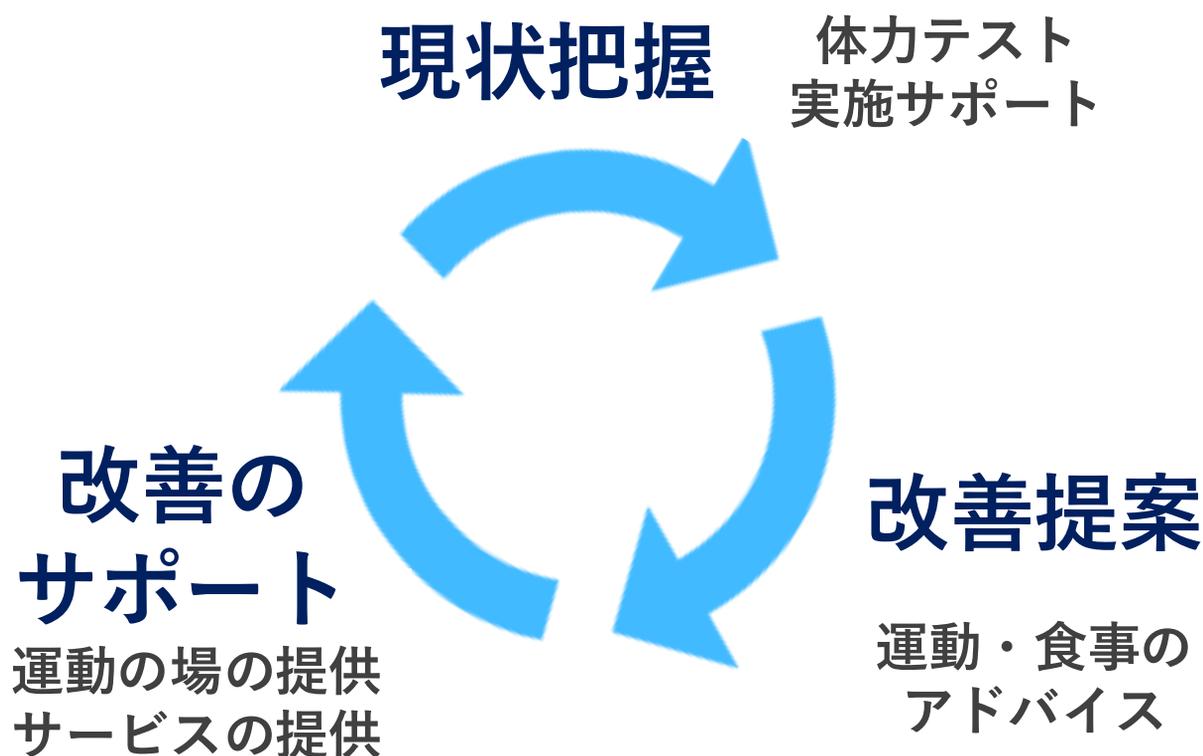
※最終ランキングの表示は測定実施の翌月1ヶ月間のみ閲覧可能。
記録を残しておきたい場合は、スクリーンショットを残しましょう。

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」は測定して終わりではなく、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る。

できない項目があったり、平均値を大きく下回ることがあっても、まずは測定に参加したことに大いに意義があるという事をしっかりとお客様にお伝えし、運動継続につながるような提案を心がける。

サービスの提供レベルを統一するために測定結果に対するアセスメント例を作成したので、それを参考にしながら各社でおすすめのプログラムやマシン等を利用したトレーニング方法などアレンジを加えた改善提案をしフォローアップを行う。



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検討・実施可能

「全国カラダ年齢測定」は、ご自身の基礎体力の現状を正しく把握し、今後のトレーニングに活かしていくことを目的としています。

種目ごとのスコア改善が期待できる「おすすめトレーニング種目」は下表の通りです。実施方法等がわからない場合は、スタッフにお尋ねください。

体力要素をバランス良く向上させるためには、様々なトレーニング（有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチング、スタジオプログラム等）を組み合わせるとより効果的です。

急歩 トレッドミル急歩 ステップ台運動	<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）
立ち幅とび	<ul style="list-style-type: none"> ・バックエクステンション ・スクワットジャンプ ・レッグプレス
反復横とび	<ul style="list-style-type: none"> ・サイドランジ ・レッグプレス
開眼片足立ち	<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（アブドミナルマシン）
10m障害物歩行	<ul style="list-style-type: none"> ・移動の際にはなるべく階段を使う ・座った状態でのももあげ運動 ・片足立ち
6分間歩行	<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）
上体起こし	<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）
長座体前屈	<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
握力	<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