

体力測定結果

あつぷ てんこ 様

測定日： 令和2年4月1日

★あなたの総合体力は？

22 / 40 点

測定していない項目は
すべて5点で計算しています



体力年齢を
チェック！



35点以上
(-15歳)

28~34点
(-10歳)

21~27点
(-3歳)

11~20点
(同年齢)

10点未満
(要注意)

例) 体力年齢の求め方

21~27点なら...
(実年齢 - 3) 歳

★あなたの体力バランスは？

四角形が大きいほど、形のよいほど、体力バランスは良好です。

肩の柔軟性 (バックスクラッチ)

脚の力強さ
(ステップ)

足腰の柔軟性
(体前屈)

腕の力強さ (握力)

日常生活行動を改善することで、さらなる「若返り」を目指すことができます。
そのためには、運動の習慣化や食生活の改善が必要です。