

# 体力測定結果

様

測定日：平成 年 月 日

★あなたの総合体力は？

／ **40** 点

測定していない項目は  
5点で計算しましょう



体力年齢を  
チェック！



素晴らしい  
体力です！

現在の体力を  
維持しましょう

**35点以上**  
(-15歳)

**28~34点**  
(-10歳)

**21~27点**  
(-3歳)

体力が低下  
しているかも？

**11~20点**  
(同年齢)

**10点以下**  
(要注意)

例) 体力年齢の求め方

21~27点なら...  
(実年齢 - 3) 歳

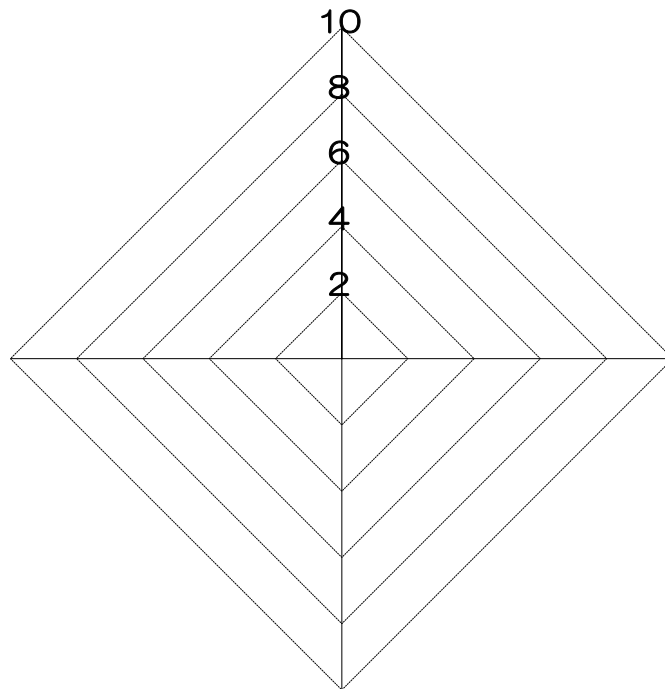
★あなたの体力バランスは？

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 (壁立て伏せ)

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。  
今回の結果を参考に、ご自身のペースで取り組んでいきましょう！