

体力測定結果

アップテン 様

測定日： 平成〇年〇月〇日

★あなたの総合体力は？

27 / 40 点

測定していない項目は
5点で計算しましょう

4種目の合計点を
記入しましょう！

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)

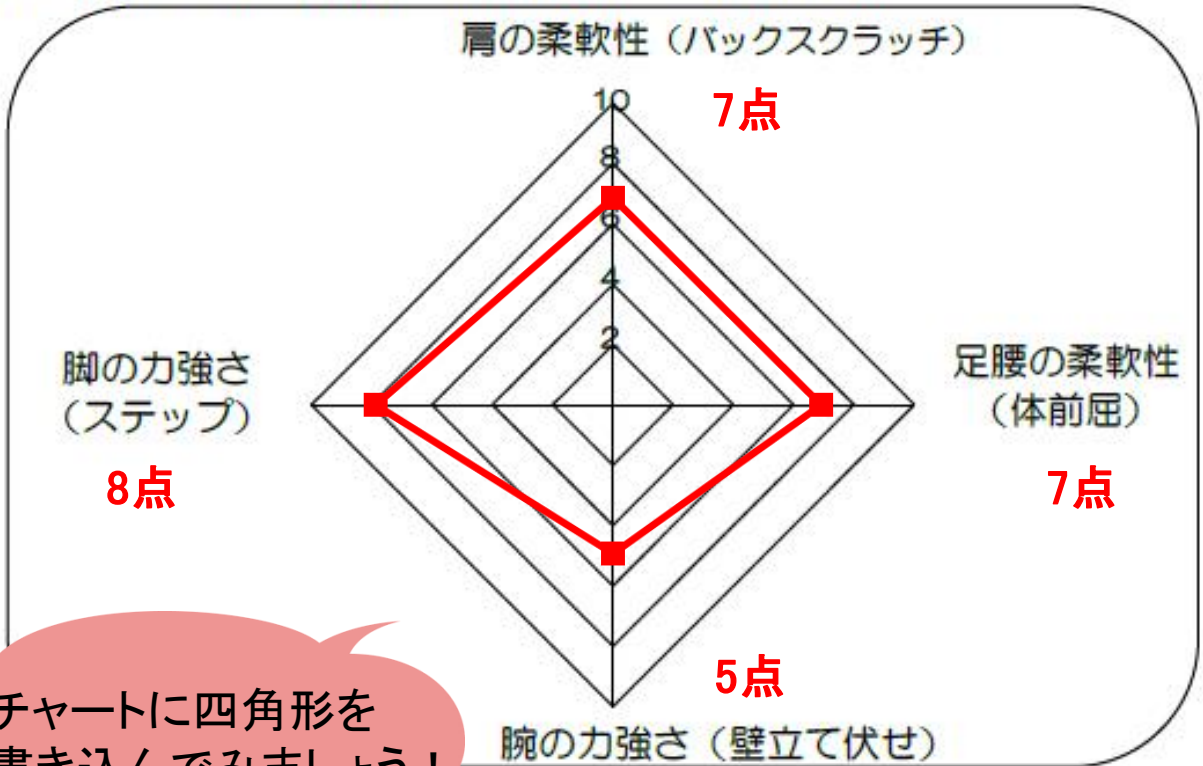
10点以下
(要注意)

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。



チャートに四角形を
書き込んでみましょう！

さらなる「若返り」を目指すことができます。
そのためには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！