

いきいき百歳体操 体力測定(男性)



説明

① コーンまわり

・椅子に座った状態から立ち上がり、3メートル先のコーンを折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測。  
※「歩く」「座る」「向きを変える」など移動の能力を確認。

② 5メートル(3メートル)歩行

・5メートルをできるだけ早く歩き、そのタイムを計測。  
※歩行能力の程度を確認。

③ 30秒立ち上がり

・30秒間で何回立ち上がりができるかを数えて、脚力や高齢になって低下しやすい瞬発力を確認。  
※脚力の低下は立ち上がりや階段の上り下りなど、生活動作に影響。



いきいき百歳体操 体力測定(男性)



説明

① コーンまわり

・椅子に座った状態から立ち上がり、3メートル先のコーンを折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測。  
※「歩く」「座る」「向きを変える」など移動の能力を確認。

② 5メートル(3メートル)歩行

・5メートルをできるだけ早く歩き、そのタイムを計測。  
※歩行能力の程度を確認。

③ 30秒立ち上がり

・30秒間で何回立ち上がりができるかを数えて、脚力や高齢になって低下しやすい瞬発力を確認。  
※脚力の低下は立ち上がりや階段の上り下りなど、生活動作に影響。



グループ名

生年月日

大正・昭和 年 月 日

名前 男性

3か月後の日付	年 月 日
主観的健康観	
1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない	
体力測定結果	
コーンまわり	秒
5メートル歩行 or 3メートル歩行	秒
30秒立ち上がり	回

グループ名

生年月日

大正・昭和 年 月 日

名前 男性

3か月後の日付	年 月 日
主観的健康観	
1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない	
体力測定結果	
コーンまわり	秒
5メートル歩行 or 3メートル歩行	秒
30秒立ち上がり	回

めやす 

年齢	男性		
	コーンまわり	歩行	30秒
60-64歳	4.9~6.0秒	35 メ ー ト ル 歩 行 は は 35 秒 以 内	20~25回
65-69歳	5.4~6.4秒		18~21回
70-74歳	5.5~8.2秒		16~20回
75-79歳	6.1~8.7秒		15~17回
80-84歳	6.1~8.9秒		14~16回
85歳以上	6.8~9.1秒		14~16回

グループ名

生年月日

大正・昭和 年 月 日

名前

男性

初回の日付	年 月 日
主観的健康観	
1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない	
体力測定結果	
コーンまわり	秒
5メートル歩行 or 3メートル歩行	秒
30秒立ち上がり	回

めやす 

年齢	男性		
	コーンまわり	歩行	30秒
60-64歳	4.9~6.0秒	35 メ ー ト ル 歩 行 は は 35 秒 以 内	20~25回
65-69歳	5.4~6.4秒		18~21回
70-74歳	5.5~8.2秒		16~20回
75-79歳	6.1~8.7秒		15~17回
80-84歳	6.1~8.9秒		14~16回
85歳以上	6.8~9.1秒		14~16回

グループ名

生年月日

大正・昭和 年 月 日

名前

男性

初回の日付	年 月 日
主観的健康観	
1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない	
体力測定結果	
コーンまわり	秒
5メートル歩行 or 3メートル歩行	秒
30秒立ち上がり	回