

いきいき百歳体操 体力測定(女性)



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(女性)



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

女性

| | |
|--|---|
| 3か月後の日付 | |
| 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

女性

| | |
|--|-------|
| 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 | 女性 | | |
| | コーンまわり | 歩行 | 30秒 |
| 60-64歳 | 5.4~6.4秒 | 35 メ ー ト 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 | 6.2~9.0秒 | | 16~20回 |
| 75-79歳 | 7.1~9.5秒 | | 15~17回 |
| 80-84歳 | 8.1~11.1秒 | | 14~16回 |
| 85歳以上 | 8.9~17.6秒 | | 14~16回 |

グループ名
生年月日
大正・昭和 年 月 日

名前 女性

| | |
|--|-------|
| 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 | 女性 | | |
| | コーンまわり | 歩行 | 30秒 |
| 60-64歳 | 5.4~6.4秒 | 35 メ ー ト 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 | 6.2~9.0秒 | | 16~20回 |
| 75-79歳 | 7.1~9.5秒 | | 15~17回 |
| 80-84歳 | 8.1~11.1秒 | | 14~16回 |
| 85歳以上 | 8.9~17.6秒 | | 14~16回 |

グループ名
生年月日
大正・昭和 年 月 日

名前 女性

| | |
|--|-------|
| 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 |