

体力測定 自立体力全国検定



お申込は
いつでも
OK!

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

▶ システムご利用の場合 (お客様のパソコンで入力・出力できるサービスです)

検定
料金

!NEW!
お一人様

660円
(税抜価格 600円)

システムご利用内容

- ①公式記録用紙、②体力診断結果、③合格証書、
④トレーニングメニュー、⑤グループ管理表、⑥個人一覧表、
⑦個人管理票

■ 予算の目安早見表

人数	30人	50人	100人	500人
合計金額	19,800円	33,000円	66,000円	330,000円

※初期費用別途 ※すべて税込価格

■ 実施には自立体力テスト基本セットが必要です。



その場で検定結果が出力できる!

利用開始10日前

当日

申込

利用開始の10日前までに、申込みます。
ID、パスワードが発行されます。
※申込書をWEBからダウンロードしてください。

・ID
・PASS

実施

体力測定を実施し、記録用紙に4種類のタイムと生活アンケートを記入します。
※記録用紙をWEBからダウンロードしてください。

入力・出力

記録用紙の記録とアンケートの回答を入力し、結果を出力します。
※インターネット環境が必要です。

請求書

結果を入力し、「登録」した数量が月末に集計され、請求書が届きます。

¥

▶ 印刷した検定結果お届けの場合 (パソコン、インターネット環境がない方向けのサービスです)

検定
料金

お一人様

1,100円
(税抜価格 1,000円)

お届け内容 ①公式記録用紙、②体力診断結果、③合格証書、
④トレーニングメニュー、⑤封筒、⑥グループ管理表、
⑦個人一覧表、⑧個人管理票 [お届け送料 ¥0]

■ 実施には自立体力テスト基本セットが必要です。

実施10日前

当日

お申込から約1ヵ月後

予約申込

検定実施の10日前までに、公式記録用紙とレンタル用具を申込みます。
※申込書をWEBからダウンロードしてください。

実施

体力測定を実施し、記録用紙に4種類のタイムと生活アンケートを記入します。

お申込

申込書と、実施した記録用紙を事務局へ送付します。
※送料はご負担ください。

結果お届け

検定結果と請求書・振込用紙をお届けします。

今すぐ始められる全てそろった
体力測定用具レンタルセットあります!
レンタル料金 7泊8日 ... 5,500円
(税抜価格 5,000円)

※購入の場合は¥71,500 (税込) (①~⑦がセットされています)

セット内容 ①コーナーコーン、②トレーニングチューブ、
③ペグボードセット、④ロコリング、⑤ストレッチマット、
⑥測定・評価ハンドブック (DVD付)、⑦ラインテープ、
⑧ストップウォッチ4つ、⑨メジャー [お届け送料 ¥0]
※レンタル用具返却時の送料はご負担ください。
※実施日の10日前までにお申込みください。

1セットの
実施人数の目安
20~30人

▶ お気軽にお問い合わせください



TEL

053-578-1501

受付時間 8:30~17:00 (土・日・長期休暇除く)



WEB

自立体力 検索

申込書がダウンロードできます

自立体力全国検定事務局 (羽立工業株式会社 内) 〒431-0421 静岡県湖西市新所3

体力測定

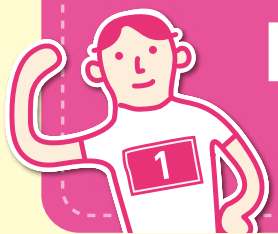


健康寿命をのばす

3つのし・く・み!



自立体力全国検定



日常生活の体力がわかる、 4種目を測るだけで **かんたん!**

ストップウォッチで **ピッ!**

2 手作業

家事をする、
ボタンをはめるなどの
能力を測定

スペースは
9m×7m
あればOK!
(20人規模のイメージ)

1 歩行

歩く、
横断歩道を
渡るなどの
能力を測定

こんな結果が
お手元に♪

3 身体調整

着替える、
段差をまたぐ
などの
能力を測定

4 姿勢変換

起きる、
立つ、
座るなどの
能力を測定

どんな体力測定?

日常生活の体力を測る
体力測定です。
4種目のかんたんな測
定を実施します。

どのくらいの 時間でできるの?

1人あたり約15分です。
20名規模の場合、測定記
録スタッフ2~4名で対応し
て約1~1.5時間。

どんな人が対象?

成人の方が対象です。
健康づくり、ロコモ対
策、介護予防に活用
できます。

準備することは?

体力測定用具一式、公式記録
用紙、机、椅子があればOK!
体力測定用具レンタルあります。
[7泊8日 ¥5,500]
(税込)

詳しくは
裏面へ

体力測定は「自立体力テスト」を用いて実施します。
開発・監修 / 静岡大学 中野美恵子名誉教授 横山義昭名誉教授



ワイワイみんなでカラダを動かして アクティビティ感覚で **たのしい!**

40才~ ロコモティブシンドローム対策
65才~ 健康づくり、介護予防教室
75才~ 介護予防、デイサービス、
サロン活動

わたしたちの活用事例 /

保健センター・ 健康づくりサークル

健康づくり事業として実施
40~60代後半

体力アップを客観的に見られて、
運動を続けるモチベーションに
つながりました。

社協・ 地域包括支援センター

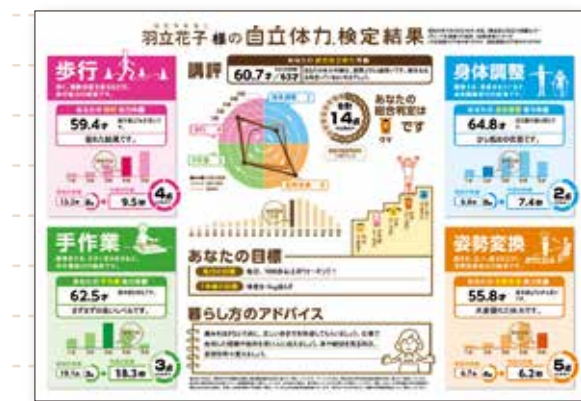
介護予防事業として実施
60才~70才後半の方

自身の体力レベルの確認と、
運動実践の動機づけに
なりました。



日常生活の体力、見える化。 健康づくり、やる気のスイッチ **ON!**

●受検者個人へ提供するもの → **A B C**



A 体力診断結果



B トレーニングメニュー



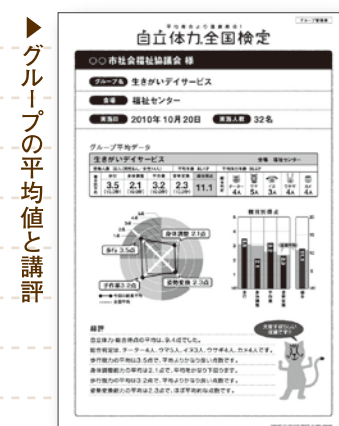
C 合格証書

Check!
実寸大見本
をご覧ください!

初回・昇級時に
発行いたします

ゲンキな **声** があちこちから聞こえてきます!

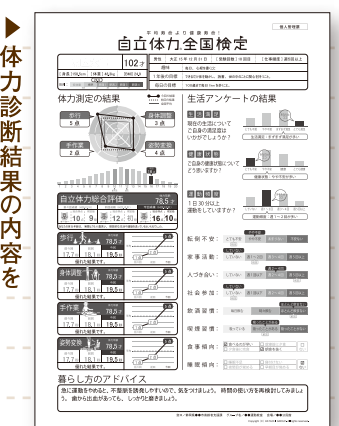
●管理者へ提供するもの → **D E F**



D グループ管理表



E 個人一覧表



F 個人管理票

教室の成果をレポートで
確認できます!!

事業の報告書として **かんたん** 活用!!

同世代のくらしを見てみよう! 60～69才編

問い 1日30分以上の運動をしていますか?



問い 周囲の人とのおつきあいはどの程度していますか?



趣味

体力レベル の方に聞きました!

ゴルフ (62才・男性)	バレーボール (65才・女性)	お酒を呑むこと (68才・男性)
庭いじり (62才・女性)	水泳 (66才・男性)	
音楽 (61才・女性)	木目込み人形 (66才・女性)	バイクツーリング (69才・男性)

目標

健康の維持

体重を60kgにしたい

ウォーキングを1日30分増やす

(61才・男性)

朝のラジオ体操、ノルディックウォーキング

(64才・女性)

現在の体力を維持する出来れば少しでも社会奉仕したい

(63才・女性)

体力を作る、元気で過ごせることです

(65才・女性)

表示内容は、自立体力全国検定を実施した受検者のデータをもとに抽出しています

Check!
実寸大の
見本です!

羽立花子 様

自立体力
全国検定

検定結果

前回より2ランクアップ!!
おめでとう!!

検定級の考え方

4つの項目を得点化し、その総合得点から検定級を認定しています。

- 1 自立体力テスト総合得点
- 2 実施種目数
- 3 前回からの改善
- 4 検定の継続回数

今回のあなたの検定級は

3級です

前回は5級でした

は ち は な こ

羽立花子 様の自立体力検定結果

昭和25年10月5日生(63才)女性 [検定窓口]〇〇市保健センター
[グループ名]健康づくり講座 [会場]保健センター2F
[今回実施日]平成26年7月25日 [前回実施日]平成26年3月25日

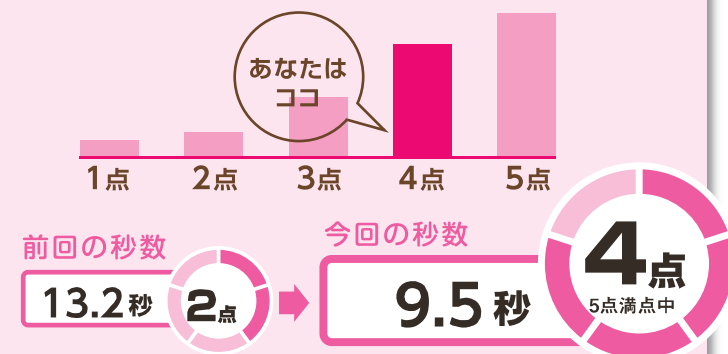
歩行

歩く、横断歩道を渡るなどの、歩行能力の結果です。

あなたの歩行体力年齢

59.4才 実年齢より4才若い
す。

優れた結果です。



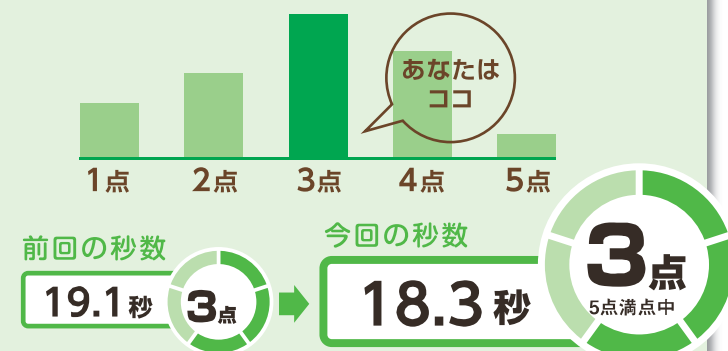
手作業

家事をする、ボタンをはめるなど、手作業能力の結果です。

あなたの手作業体力年齢

62.5才 実年齢と同じです。

まずまずの良いレベルです。

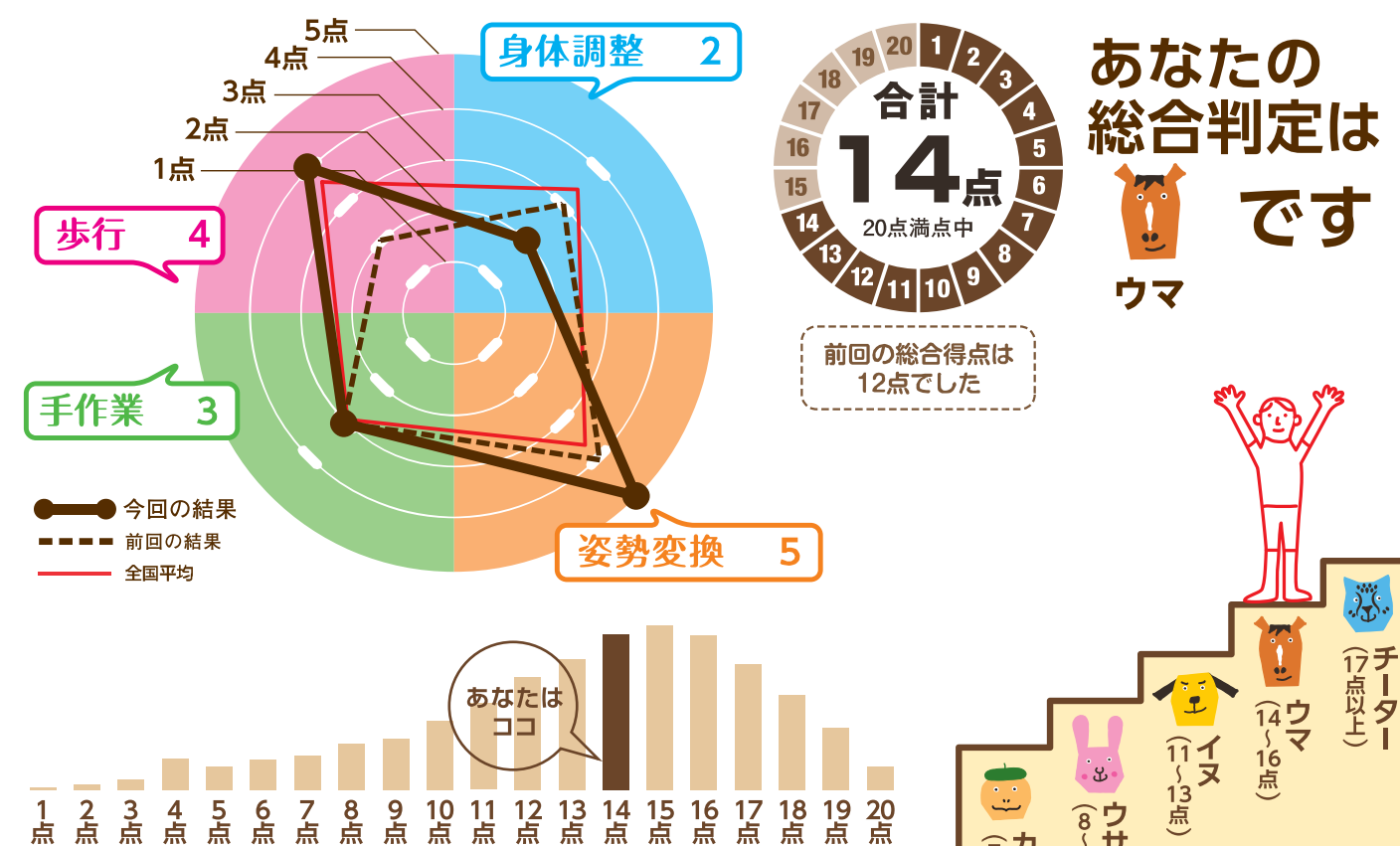


講評

あなたの総合自立体力年齢

60.7才 あなたの実年齢 63才

あなたの体力年齢は、実際よりも2歳若いです。健全な生活を送っているといえるでしょう。



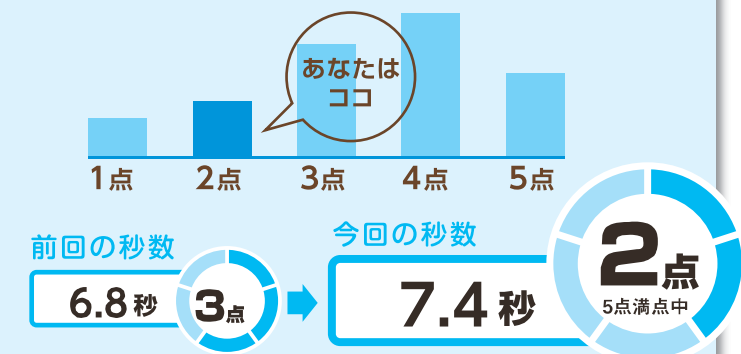
身体調整

着替える、段差をまたぐなど、身体調整能力の結果です。

あなたの身体調整体力年齢

64.8才 ほぼ実年齢と同じです。

少し低めの状態です。



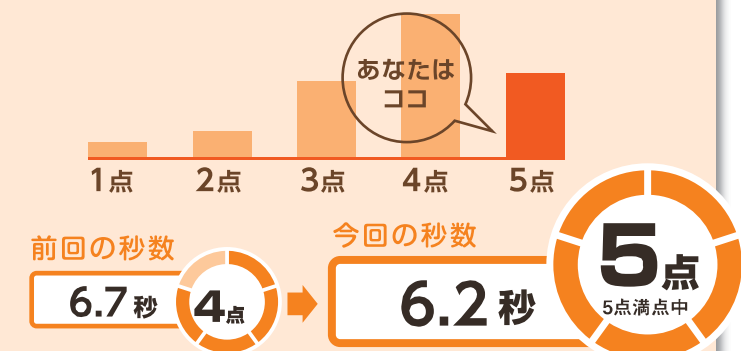
姿勢変換

起きる、立つ、座るなどの、姿勢変換能力の結果です。

あなたの姿勢変換体力年齢

55.8才 実年齢より7才も若い
です。

大変優れた体力です。



自立体力判定は、静岡大学中野美恵子教授と横山義昭教授の研究に基づいて算出しています。アドバイス文は、埼玉県立大学久保田富夫教授の研究に基づいて提供しています。自立体力総合得点は自立体力テスト評価基準表から算出しています。自立体力年齢は、実年齢よりもどれだけ若いかを算出しています。実施しなかった測定項目がある受検者の、総合の自立体力年齢は、実施した測定項目の平均値から算出しているため判定結果は参考値となります。59才以下の方の判定は、60歳代の評価基準表をもとに算出しています。