

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!



▶実施には体力測定用具が必要です

＼ 何度も実施する予定の方はご購入がおすすめ! /

自立体力テスト基本セット

NH5920 71,500円 (税抜価格65,000円)

セット内容	1	2	3	4	5	6	7
測定・評価ハンドブック	1冊						
ペグボードセット		1台					
ロコリング			1個				
ストレッチマット				1個			
トレーニングチューブ					1個		
コーナーコーン						1セット	
ラインテープ							3個

お客様の方で
ご用意下さい。

- ストップウォッチ4個
- メジャー(10m以上)
- 筆記用具一式
- 机
- いす

特許番号:特許第5316984号
特許第5441240号

①測定・評価ハンドブック



DVD
VIDEO
付き

収録時間
約36分



- ✓測定方法がよくわかる
- ✓図解とDVDでわかりやすい
- ✓迷いやすい注意点を細かく説明
- ✓各年齢ステージの評価基準から利用者の体力評価ができる

②ペグボードセット



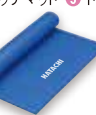
③ロコリング



④ストレッチマット



⑤トレーニングチューブ



⑥コーナーコーン



⑦ラインテープ



1セットの
実施人数の目安
20~30人

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。



▶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

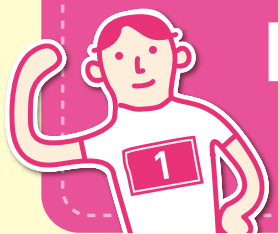
体力測定



健康寿命をのばす

3つのし・く・み!





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

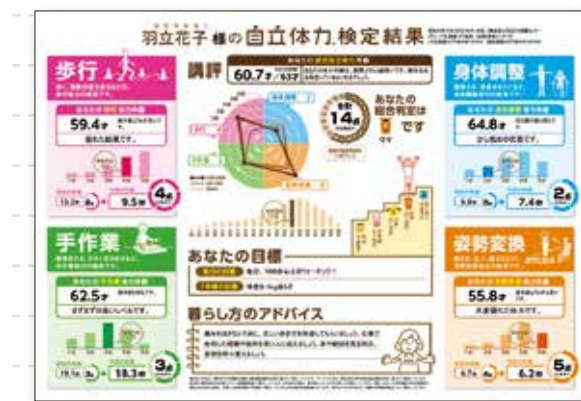
介護予防事業として実施
60才~70才後半の方

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



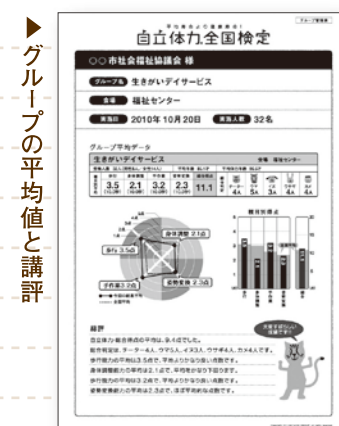
C 合格証書

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!

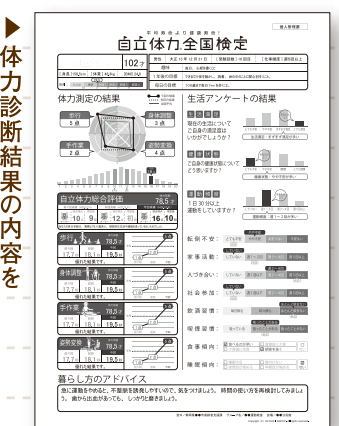
●管理者へ提供するもの → **D E F**



D グループ管理表



E 個人一覧表



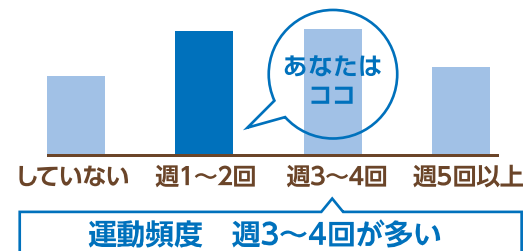
F 個人管理票

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!!

今回のあなたの検定級は

3級です

前は5級でした

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

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

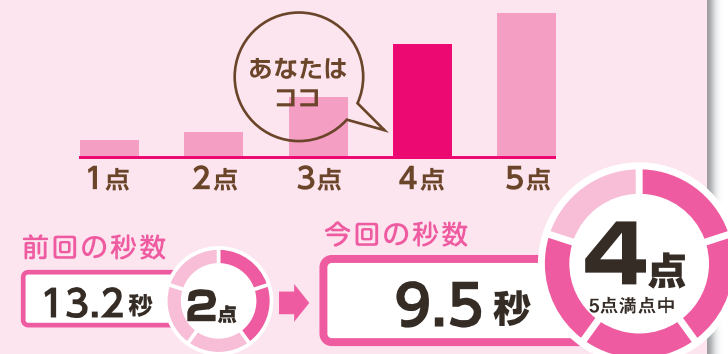
歩行

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。



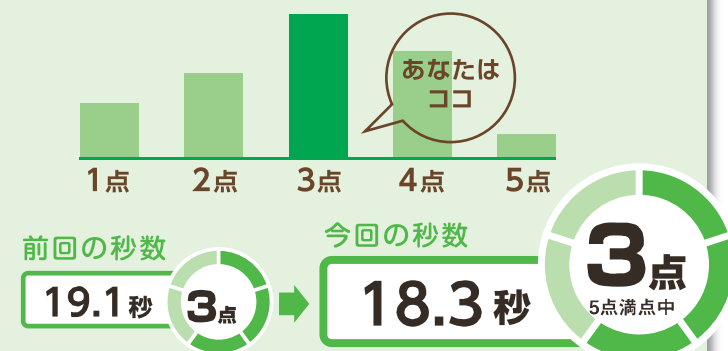
手作業

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。

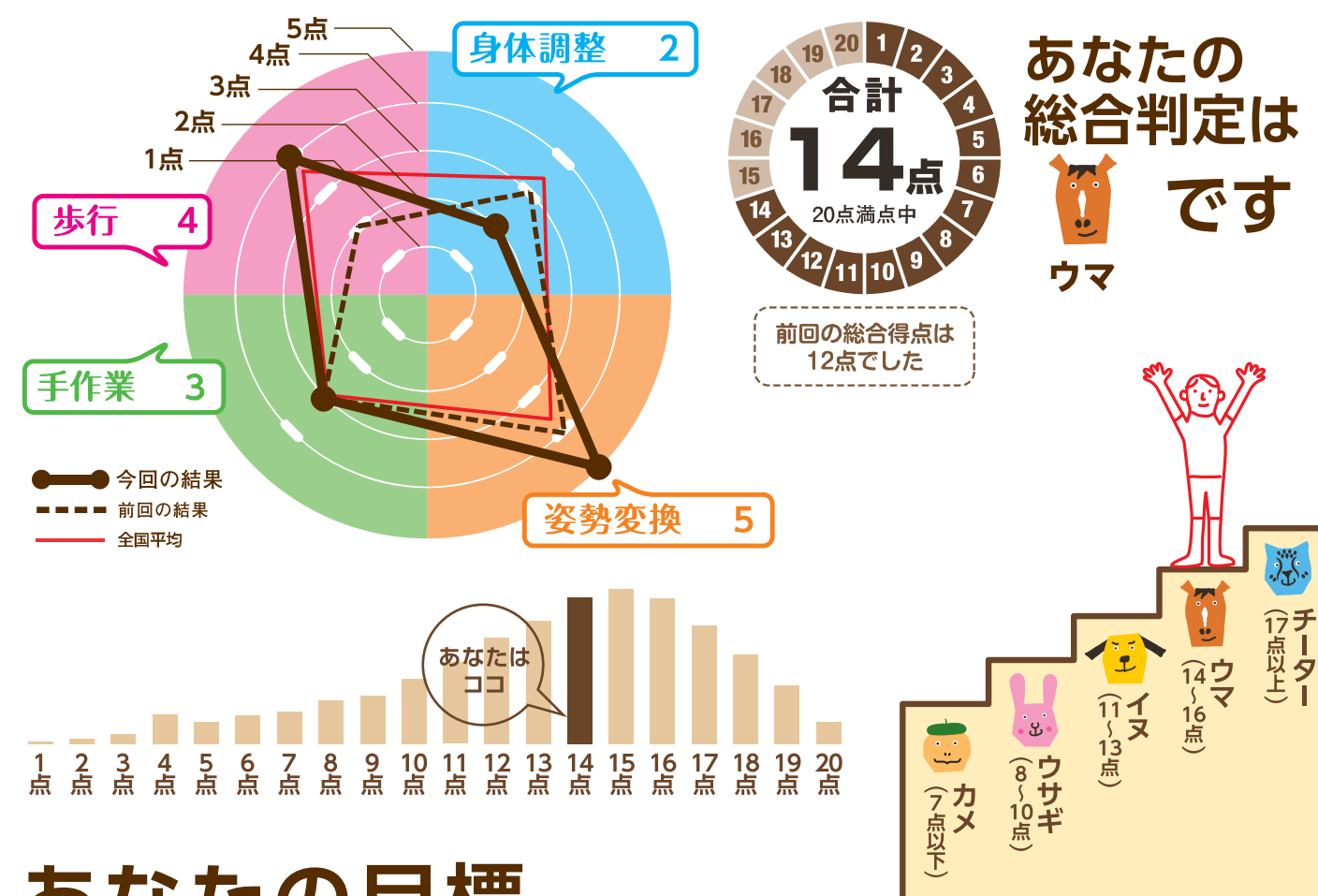


講評

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。健全な生活を送っているといえるでしょう。



あなたの目標

毎日の目標 毎日、7000歩以上のウォーキング！

1年後の目標 体重を-5kg減らす

暮らし方のアドバイス

痛みを出さないために、正しい歩き方を指導してもらいましょう。仕事で会得した経験や技術を若い人に伝えましょう。本や雑誌を見る時は、姿勢を時々変えましょう。



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。

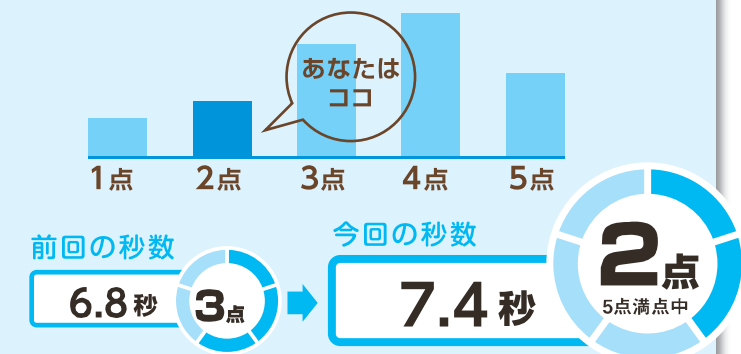
身体調整

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。

