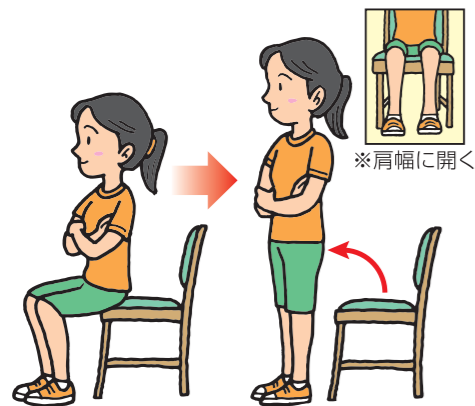


3 あなたの現在の状態は？

みんなで「体力測定」をしてみましょう。それから、あなたの生活習慣の強みと弱みを知るために、「運動」、「食事」、「ともに生き生き」の3分野について、P5・6の『生活習慣自己チェック』をつけてみましょう。なお、「体力測定」の実施に際しては安全第一とし、強い膝痛、強い腰痛などの自覚症状がある場合は実施しないでください。

みんなで体力測定

1. 筋力：10回立ち上がり座りが何秒でできますか？



※イスは動きにくく安定したものを使いましょう。
※イスを壁などの固定した位置におきましょう。

出典：静岡県ふじ33プログラム



※肩幅に開く

最初に5～10回練習してください。

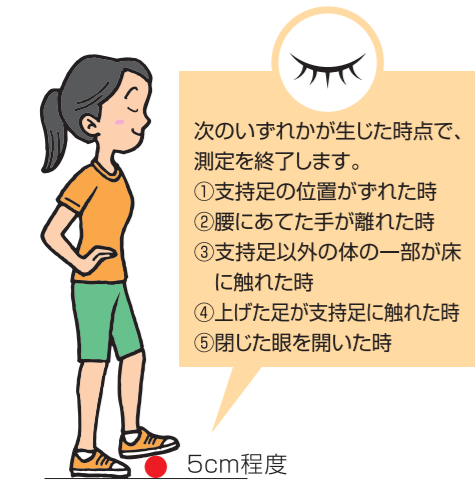
- ①イスに浅く座り、足を肩幅に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。
- ②両手を胸の前で組み、立ち上がり座りを繰り返します。
- ③立ち上がって座るまでを1回と数え、10回の秒数を計ります。

年代別 評価表 (単位：秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40～49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50～59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60～69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

出典：健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)

2. バランス：目を閉じて片足で何秒立つことができますか？



出典：静岡県ふじ33プログラム

- 次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。
- ①支持足の位置がずれた時
 - ②腰にあてた手が離れた時
 - ③支持足以外の体の一部が床に触れた時
 - ④上げた足が支持足に触れた時
 - ⑤閉じた眼を開いた時

5cm程度

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
- ②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。
- ③両目を閉じ、同時に測定を開始します。バランスが崩れた時点までを計測します。※自分で数えるときは、ゆっくり101、102…と数えると、ほぼ1秒ずつカウントできます。

年代別 評価表 (単位：秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	優れている	普通	劣っている	優れている	普通	遅い
20～24	67～	66～22	～21	65～	64～21	～20
25～29	65～	64～21	～20	64～	63～21	～20
30～34	52～	51～17	～16	54～	53～17	～16
35～39	45～	44～15	～14	48～	47～15	～14
40～44	38～	37～13	～12	42～	41～13	～12
45～49	31～	30～11	～10	35～	34～11	～10
50～54	25～	24～9	～8	28～	27～9	～8
55～59	18～	17～7	～6	20～	19～7	～6
60～64	11～	10～5	～4	12～	11～5	～4

出典：財団法人中央労働災害防止協会THP体力測定評価基準

3. 柔軟性：立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？



出典：静岡県ふじ33プログラム

- ①両足のかかとをつけ、足先を5cmほど開いて立ちます。
- ②ひざを曲げずに、前屈し、両手の指先がどこまで届くかを計測します。

評価表

柔らかい		普通		硬い	
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面にゲンコツが届く	地面に指が届く	足の甲まで指先が届く	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く

出典：(独)国立健康・栄養研究所 宮地元彦先生資料

生活習慣自己チェック

- ①「運動」、「食事」、「ともに生き生き」の項目を読んで、あてはまるものに○をつけてください。
- ② ○の数を合計欄に書いてください。

運動

		年	年	年	
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後	
体力づくりを楽しむ	1	あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる。			
	2	1階から5階までの階段を休まずに上がることができる。			
	3	ジョギング(時速6キロ程度)を15分以上続けることができる。			
	4	椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる。			
	5	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる。			
歩くことを楽しむ	6	歩くのが楽しい。			
	7	姿勢よく大まかで歩くようにしている。			
	8	同年代の人より歩くのが速い。			
	9	日ごろ、岡山県の平均歩数(男性7,595歩、女性6,046歩)より1,000歩多く歩いている。※歩数が分かる場合は記入▶約()歩			
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ	10	エレベーター、エスカレーターより階段を使う(自分の足で歩く)。			
	11	歩いて10分以内のところなら、歩いていく。			
	12	日常生活の中でラジオ体操や自転車など、体を動かすことを心がけている。			
	13	月に1回以上、名所に出かけたり、イベントに参加する、ノーマイカーデーを設けるなどをしている。			
		マル○の数の合計	/13	/13	/13

食事

		年	年	年	
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後	
食事のリズムを楽しむ	1	ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を食べている。			
	2	ほぼ毎日、寝る2時間前には、物を食べない。			
	3	食べる速度は、周りの人と比べて同じまたはゆっくり。			
ちょうどいい量の食事を楽しむ	4	ほぼ毎日、食事の量は腹八分目である。			
	5	スナック菓子やクッキー、アイスなどの間食を、毎日は食べない。			
	6	缶コーヒー(加糖)、炭酸飲料などの甘い飲み物を、毎日は飲まない。			
偏らない食事を楽しむ	7	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べる。			
	8	魚の料理を毎日1皿以上食べる(干物を除く)。			
	9	豆腐、納豆、油揚げなどの大豆製品の入った料理を毎日1品以上食べる。			
	10	野菜を毎日5皿以上食べる。(1皿は、小鉢1つ70g程度)			
	11	色の濃い野菜(人参、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリーなど)を毎日2種類以上食べる。			
	12	ほぼ毎日、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を摂る。			
	13	揚げ物を毎日は食べない。			
うす味の食事を楽しむ	14	干物、練り製品(はんぺん、かまぼこなど)を毎日は食べない。			
	15	漬物や佃煮を、毎日は食べない。			
	16	みそ汁、スープなどの汁物は、毎日2杯以上飲まない。			
	17	料理の味を確かめてから、調味料を使う。			
岡山の食を楽しむ	18	地元の食材を選ぶ。			
	19	四季折々の郷土料理・行事食を食べる。			
	20	果物を適量(桃なら1日1個程度)食べる。			
		マル○の数の合計	/20	/20	/20