

体力測定個人シート

団体名	個人測定		測定日	平成28年06月05日		
個人ID		氏名	富山 太郎		性別	男
生年月日	昭和35年12月19日	年齢	55歳	コース	代謝アップ	

1. 身体情報

項目	今回 2016年6月	前回 2016年5月	前々回 2016年5月	3回前	筋肉率/筋肉量グラフ
身長(cm)	160.0cm	160.0cm	160.0cm		
体重(kg)	55.0kg	52.0kg	51.0kg		
腹囲(cm)	80.0cm	82.0cm	80.0cm		
体脂肪率(%)	20.0%	20.0%	21.0%		
筋肉率(%)	40.0%	40.0%	39.5%		
筋肉量(kg)	22.0kg	20.8kg	20.1kg		
BMI	21.5	20.3	19.9#		



運動不足タイプ
筋肉量：低
筋肉率：低

生活習慣病になる可能性があります。食事、筋力トレーニング、有酸素運動の総合的な改善が必要です。



ランナータイプ
筋肉量：低
筋肉率：高

一度運動をやめると太ることもあります。タンパク質をしっかりと取り、筋力トレーニングに時間をかけましょう。



食事過多タイプ
筋肉量：高
筋肉率：低

食習慣や食事に注意が必要です。筋力トレーニングより有酸素運動を重点的に行うようにしましょう。

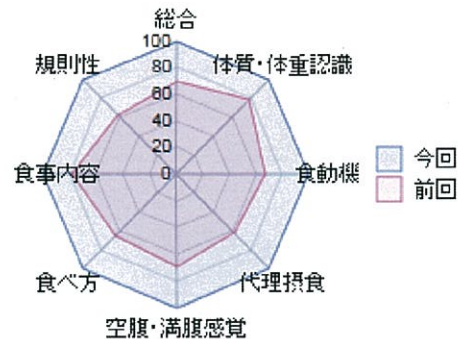


アスリートタイプ
筋肉量：高
筋肉率：高

理想的な体型です。現在の体型を維持できるよう、食事、筋トレ、有酸素運動を継続していきましょう。

2. 食行動

項目	今回 2016年06月	前回 2016年05月
体質や体重に関する認識	100.0%	78.6
食動機	100.0%	67.5%
代理摂食	100.0%	62.5%
空腹・満腹感覚	100	68.8%
食べ方	100.0%	65.0%
食事内容	100.0%	77.8%
食生活の規則性	100.0%	62.5%
総合	100.0%	69.7%



3. 体力測定

要素	種目	点数	今回 2016年6月	前回 2016年5月	前々回 2016年5月	3回前
全身持久力	3分間歩行	4	360回	351回	350回	
柔軟性	長座体前屈	2	30cm	22cm	20cm	
平衡性	開眼片足立ち	4	26秒	24秒	20秒	
上半身筋力	握力	3	39回	38回	35回	
腹筋持久力	上体起こし	4	16回	14回	15回	
下肢筋力	イス座り立ち	3	25回	24回	22回	

【全身持久力】

疾病や死亡リスクに関連、日常生活でのスタミナを示します。

【柔軟性】

腰痛や肩こりに関連、体の関節の動きやすさを示します。

【平衡性】

体感支持筋や脳の機能に影響、バランス機能を示します。

【上半身筋力】

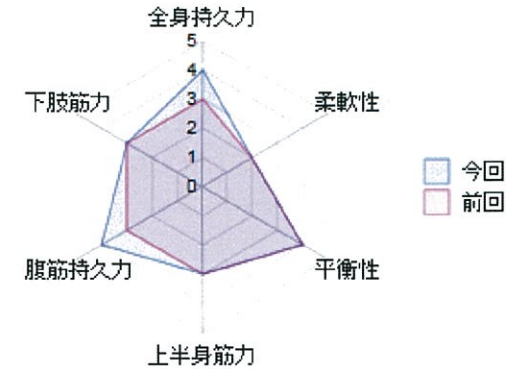
病気のリスクチェック、上半身の筋力を示します。

【腹筋持久力】

体幹の姿勢維持の重要な筋力であり、腰痛予防としても重要です。

【下半身筋力】

脚力による生活全般、基礎代謝アップに関わり、下半身の筋力を示します。



4. 生活習慣

項目	今回 2016年06月	前回 2016年06月	2回前 2016年05月	3回前
習慣の全体	95	60	40	
運動行動ステージ	維持期	実行期	関心期	

【備考】