

体力測定結果票 ～片足立ちテスト～

氏名 (所属団体名)	
---------------	--

測定日	
-----	--

測定条件	
------	--

あなたの結果

秒

評価

評価表(65歳以上)

性別	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★
男性	1.9秒以下	2.0 ～6.9秒	7.0 ～11.9秒	12.0 ～16.9秒	17秒以上
女性	5.9秒以下	6.0 ～10.9秒	11.0 ～15.9秒	16.0 ～20.9秒	21秒以上

(埼玉県「ご近所型介護予防実践マニュアル」より)

年齢別の平均

性別	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80-84歳	85歳以上
男性	82秒	58秒	50秒	20秒	13秒
女性	72秒	61秒	44秒	22秒	15秒



5秒以下だと転倒のリスクがあります。
バランス力がアップできるような体操を行いましょう。

体力測定結果票 ～立ち上がりテスト～

氏名 (所属団体名)	
---------------	--

測定日		履物等	
-----	--	-----	--

あなたの結果	回	評価

評価表(65歳以上)

性別	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★
男性	10回以下	11～15回	16～20回	21～25回	26回以上
女性	10回以下	11～15回	16～20回	21～25回	26回以上

(埼玉県「ご近所型介護予防実践マニュアル」より)

年齢別の平均

性別	65～69歳	70～79歳	80歳以上
男性	21回	18回	15回
女性	21回	16回	14回



14.5回以下だと転倒のリスクがあります。
下肢の筋力がアップできるような体操を行いましょう。

体力測定結果票 ～3m往復歩行テスト～

氏名 (所属団体名)			
測定日		履物等	

あなたの結果

秒

評価

評価表(65歳以上)

年齢	性別	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★
65～69歳	男性	7.4秒以上	7.3～6.6秒	6.5～5.7秒	5.6～4.8秒	4.7秒以下
	女性	8.2秒以下	8.1～7.2秒	7.1～6.1秒	6～5秒	4.9秒以下
70～74歳	男性	7.8秒以上	7.7～6.9秒	6.8～5.9秒	5.8～4.9秒	4.8秒以下
	女性	9.5秒以上	9.4～8.4秒	8.3～7.2秒	7.1～6秒	5.9秒以下
75～79歳	男性	8.9秒以下	8.8～7.9秒	7.8～6.8秒	6.7～5.7秒	5.6秒以下
	女性	11秒以下	10.9～9.8秒	9.7～8.4秒	8.3～7.1秒	7秒以下
80～84歳	男性	10秒以上	9.9～8.9秒	8.8～7.7秒	7.6～6.5秒	6.4秒以下
	女性	12.5秒以上	12.4～11.1秒	11～9.6秒	9.5～8.1秒	8秒以下
85歳以上	男性	11.1秒以上	11～9.9秒	9.8～8.6秒	8.5～7.3秒	7.2秒以下
	女性	14.1秒以上	14～12.5秒	12.4～10.9秒	10.8～9.2秒	9.1秒以下

(埼玉県「ご近所型介護予防実践マニュアル」より)

年齢別の平均

	65歳未満	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80歳以上
男性	5.3秒	5.5秒	5.9秒	6.3秒	6.8秒
女性	5.7秒	5.8秒	6.3秒	6.6秒	6.7秒



13.5秒以上だと転倒のリスクがあります。
総合的な移動能力の向上ができる体操を行いましょう。

体力測定結果票 ～ 総合結果 ～

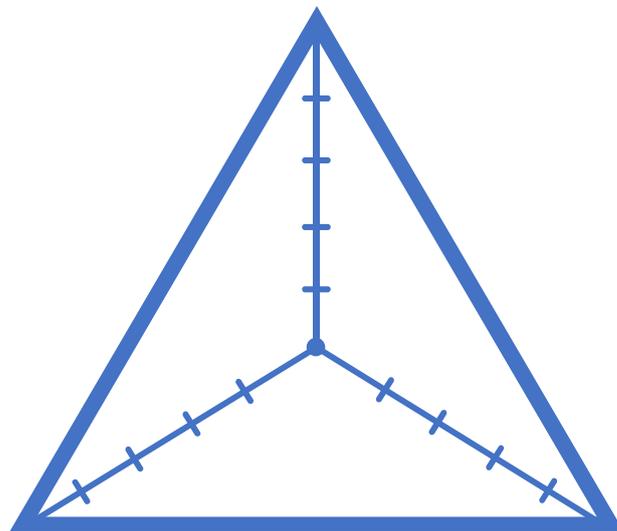
氏名
(所属)

測定日

あなたの結果

項目	結果	評価
片足立ちテスト	秒	
立ち上がりテスト	回	
3m往復歩行テスト	秒	

片足立ちテスト
(バランス能力)



立ち上がりテスト
(下肢筋力)

3m往復歩行テスト
(総合的な移動能力)



あなたの苦手な分野はどこでしたか？
評価が低くなっている項目が鍛えられる運動を意識
して取り入れてみましょう！