



体力測定結果票

の

使い方



全体の流れ

Step 1



体力測定を実施する

「片足立ちテスト」
「立ち上がりテスト」
「3m往復歩行テスト」
のいずれかの体力測定を実施する。

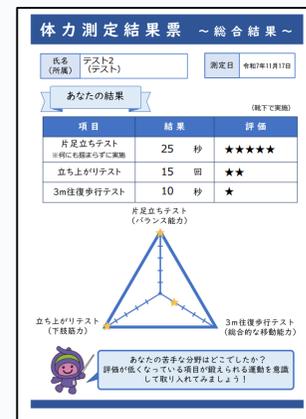
Step 2



結果を入力する

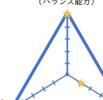
市のホームページから、
「体力測定結果入力
フォーム」のページを開き、
測定した結果を入力する。

Step 3



体力測定結果票 ～総合結果～		
氏名 (所属)	テスト2 (テスト)	測定日 令和7年11月17日
あなたの結果 (以下で参照)		
項目	結果	評価
片足立ちテスト <small>※同じ足で両足を交互に踏む</small>	25 秒	★★★★★
立ち上がりテスト	15 回	★★
3m往復歩行テスト	10 秒	★

片足立ちテスト (バランス能力)



立ち上がりテスト (下肢能力)

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推奨して取り入れてみましょう！

結果票を印刷・保存する

Myページから「体力測定結果票」を印刷または、スクリーンショット機能で保存する。

Step I 体力測定を実施する

■ 体力測定結果票の対象種目

種目名	内容	必要物品
片足立ちテスト	<ul style="list-style-type: none">バランス能力を測るためのテスト片足で何秒立ってられるか測定	<ul style="list-style-type: none">秒数が測れるもの (時計、ストップウォッチ等)
立ち上がりテスト	<ul style="list-style-type: none">下肢の筋力を測るためのテスト30秒間で何回椅子から立ち上がることができるかを測定	<ul style="list-style-type: none">秒数が測れるもの (時計、ストップウォッチ等)安定した椅子
3m往復歩行テスト	<ul style="list-style-type: none">総合的な移動能力のテスト椅子から立ち上がり、3m先の目標を回って座るまでに何秒かかるか測定	<ul style="list-style-type: none">秒数が数えられるもの (時計、ストップウォッチ等)安定した椅子目標物にできるもの (三角コーン等)距離を測ることができるもの (メジャー、3mに切ったテープ等)

※各種目の詳しいやり方は、別資料「体力測定のやり方」をご参照ください。

Step2 結果を入力する

(1) 市ホームページを開く。

体力測定結果票を作成しました

[通常ページへ戻る](#) 掲載日： ページID：0409481

▶ 通いの場等で使用できる体力測定結果票を作成しました

通いの場等で使用できる体力測定結果票を作成しました。

使用できる測定項目は、「片足立ちテスト」、「立ち上がりテスト」、「3メートル往復歩行テスト」の3種目です。

見本

◆ 利用方法

詳細な手順については、こちら（体力測定結果入力フォーム）

1.体力測定を行う

体力測定のやり方は、こちらを参照してください。

2.体力測定結果入力フォームに結果を入力する

こちら（体力測定結果入力フォーム）をクリックしてください。

開いたページで体力測定の結果を入力してください。

※入力された体力測定結果については、市等でデータの分析に使用する場合があります。なお、個人情報については、結果票の反映にのみ使用します。

3.体力測定結果票を印刷、または保存する。

体力測定の結果をフォームに入力した後に表示される、「Myページへ」というバナーをクリックします。

開いたページ内の「結果票の印刷」（ピンク色のバナー）をクリックすると、体力測定結果票が表示されます。

「こちら（体力測定結果入力フォーム）」をクリックする。

Step2 結果を入力する

(2) 入力フォームに記入する。

▼ 入力フォームの画面

The screenshot shows a web form for entering test results. At the top left is the 'Ono no Ma' logo and name. Below it are navigation links: '通いの場', '体力測定結果', and '入力フォーム'. The form contains several input fields: a '氏名' (Name) field with a '必須' (Required) label, a '所属団体名' (Affiliated organization name) field, and a '性別' (Gender) section with radio buttons for '男性' (Male) and '女性' (Female). The '男性' option is selected.

【入力項目】

個人情報関連

└ 氏名、所属団体名、性別、生年月日、年齢、メールアドレス*1

測定関連

└ 測定日、履物等、測定項目、片足立ちテストの結果、立ち上がりテストの結果、3m往復歩行テストの結果

その他

└ 所属する通いの場の活動について、測定結果の利用に関する同意*2

*1 メールアドレスは任意登録です。登録すると、結果を見直すことができるURLが記載されたメールが届きます。

*2 下線の項目について、市等で実施するデータ分析にしようさせていただくことへの同意項目です。なお、データを使用する際は、個人が特定できない状態で分析を行います。



Step2 結果を入力する

(2) 入力フォームに記入する。

3m往復歩行

結果

秒

前回の結果

秒

上記の結果を市で行う分析等に使用することを同意します。 *

同意する

氏名、メールアドレス

以外の調査・分析等で使用いたしません。

必要な情報の入力が終わったら
「✓ 確認」をクリックする。



Step2 結果を入力する

(3) 表示された結果に間違いがないかを確認する。

3m往復歩行

結果

8.2

秒

前回の結果

秒

上記の結果を市で行う分析等に使用すること

同意する

< 戻る

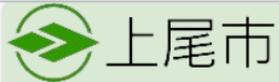
✓ 登録

修正したい情報がある場合は
「✓ 登録」をクリック

登録した情報に間違いがない場合は
「< 戻る」をクリック

Step2 結果を入力する

(4) 「Myページへ」をクリックする。



通いの場 体力測定結果 入力フォーム



ご回答ありがとうございます！「Myページへ」をクリックすると、結果の確認と結果票の印刷ができます。

ページは閉じずに
「 Myページへ」をクリック

 Myページへ

Step3 結果票を印刷・保存する

(1) Myページで自分の結果を確認する。



体力測定結果

氏名
上尾 太郎

体力測定結果票 (統合版) ▼

結果票の印刷

結果入力

生年月日
昭和25年1月1日

年齢
75 歳

所属団体名
〇〇アッピー元気体操

測定日
令和7年12月04日

履物等
靴 (内履き含む)

Step3 結果票を印刷・保存する

(2)-① 出力したい結果票を選択する。

体力測定結果

氏名
上尾 太郎

生年月日 年齢
昭和25年1月1日 75 歳

所属団体名
〇〇アツピー元気体操

測定日
令和7年12月04日

履物等
靴（内履き含む）

体力測定結果票（統合版）

 結果票の印刷

 結果入力

体力測定結果票（統合版）

体力測定結果票（総合結果）

体力測定結果票（3m往復歩行テスト）

体力測定結果票（立ち上がりテスト）

体力測定結果票（片足立ちテスト）

出力したい結果票をクリック
※各結果票の内容は次のページを参照

Step3 結果票を印刷・保存する

(2)-① 出力したい結果票を選択する。

タイトル	内容
① 体力測定結果票 (総合結果)	「片足立ちテスト」、「立ち上がりテスト」、 「3m往復歩行テスト」の3つのテストの結果と評 価を一覧と図で表示する結果票
② 体力測定結果票 (片足立ちテスト)	各テストごとに、結果、評価、年齢別の平均値が 記載された結果票
③ 体力測定結果票 (立ち上がりテスト)	
④ 体力測定結果票 (3m往復歩行テスト)	
⑤ 体力測定結果票 (統合版)	下記の①～④をまとめた結果票

※①～④の各結果票の見方は、「(4) 結果票の見方」を参照。

Step3 結果票を印刷・保存する

(2)-② 「 結果票の印刷」をクリックする。



体力測定結果

氏名
上尾 太郎

生年月日
昭和25年1月1日

年齢
75 歳

所属団体名
〇〇アツピー元気体操

測定日
令和7年12月04日

履物等
靴（内履き含む）

体力測定結果票（統合版）

 結果票の印刷

 結果入力

「 結果票の印刷」をクリック

Step3 結果票を印刷・保存する

(3)-1 結果票を保存する (PCの場合)

パソコンで開いた場合は、印刷（プリンターと繋げている場合）とパソコン上にデータとして保存することが可能です。

氏名 (所属) テスト2 (テスト) 測定日 令和7年12月

あなたの結果 (靴下で実施)

項目	結果	評価
片足立ちテスト ※何にも掴まらずに実施	25 秒	★★★★★
立ち上がりテスト	20 回	★★★
3m往復歩行テスト	8 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！

…プリンターで印刷
…データとして保存

Step3 結果票を印刷・保存する

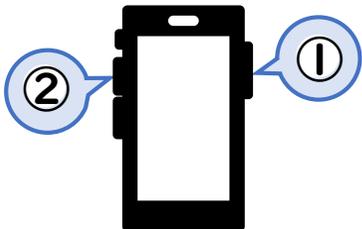
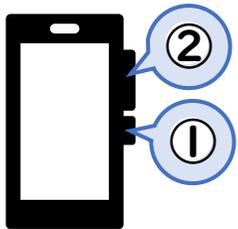
(3)-2 結果票を保存する（スマートフォンの場合）



左のように画面に結果が表示された状態で、スマートフォンのスクリーンショット機能を使用すると、画像として保存ができます。

※ スクリーンショット機能のやり方は、機種により異なります。スマホの詳細な操作については、各携帯ショップ等にお問合せください。（主なやり方は下記を参照。）

【参考】スクリーンショット機能の使い方

機種	スクリーンショット機能のやり方	
iPhone	①「電源ボタン」と ②「音量を上げるボタン」 を同時に押す	
Android	①「電源ボタン」と ②「音量を下げるボタン」 を同時に押す	

Step3 結果票を印刷・保存する

(4) 結果票の見方

① 総合結果

① 氏名（所属団体名）

② 測定日

③ あなたの結果

└ 「片足立ちテスト」、「立ち上がりテスト」
「3m往復歩行テスト」の3つのテストの結果と評価が一覧で表示されます。

④ 3つの結果のバランス

└ 各テスト同士の評価を見て、自分の得意な分野、苦手な分野を確認してみましょう。

体力測定結果票 ～総合結果～

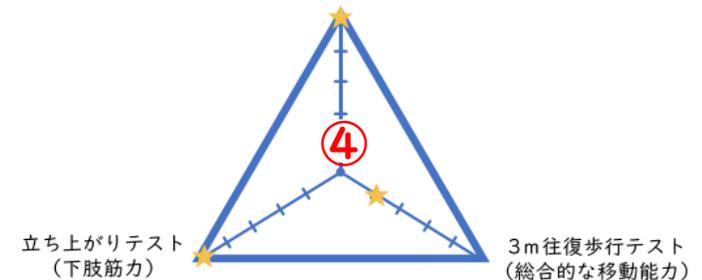
氏名(所属) テスト2(テスト①) 測定日 令和②月17日

あなたの結果

(靴下で実施)

項目	結果	評価
片足立ちテスト ※何にも掴まらずに実施	25 秒	★★★★★
立ち上がりテスト	15③回	★★
3m往復歩行テスト	10 秒	★

片足立ちテスト
(バランス能力)



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！

Step3 結果票を印刷・保存する

(4) 結果票の見方

② 片足立ちテスト

- ① 氏名（所属団体名）
- ② 測定日
- ③ 測定条件
 - └ 次回実施時、同じ条件でできるように参考にしましょう。
- ④ あなたの結果
- ⑤ 評価・評価表
 - └ 「あなたの結果」を評価表に当てはめた結果です。
- ⑥ 年齢別の平均
 - └ 65歳以上の各年齢区分ごとの平均値です。

体力測定結果票 ～片足立ちテスト～

氏名
(所属団体名) テスト2①(テスト)

測定日 令和7年②月17日

測定条件 靴下、③も掴まらずに実施

あなたの結果 ④ 秒 評価 ★ ★ ⑤ ★ ★

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	⑥ 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。

Step3 結果票を印刷・保存する

(4) 結果票の見方

③ 立ち上がりテスト

- ① 氏名（所属団体名）
- ② 測定日
- ③ 履物等
 - └ 次回実施時、同じ条件でできるように参考にしましょう。
- ④ あなたの結果
- ⑤ 評価・評価表
 - └ 「あなたの結果」を評価表に当てはめた結果です。
- ⑥ 年齢別の平均
 - └ 65歳以上の各年齢区分ごとの平均値です。

体力測定結果票 ～立ち上がりテスト～

氏名 (所属団体名) テスト①テスト

測定日 令和②11月17日 履物等 靴下③

あなたの結果 ④15回 評価 ★★⑤

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	⑥16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しましょう。

Step3 結果票を印刷・保存する

(4) 結果票の見方

④ 3m往復歩行テスト

① 氏名（所属団体名）

② 測定日

③ 履物等

↳ 次回実施時、同じ条件でできるように参考にしましょう。

④ あなたの結果

⑤ 評価・評価表

↳ 「あなたの結果」を評価表に当てはめた結果です。

⑥ 年齢別の平均

↳ 65歳以上の各年齢区分ごとの平均値です。

体力測定結果票 ～3m往復歩行テスト～

氏名 (所属団体名)	上尾花子 (〇〇①ピー元気体操)		
測定日	令和7②月17日	履物等	靴(③含む)

あなたの結果

④ 14 秒

評価

★ ★ ⑤

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	⑥ 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。

Step4 その他の機能

(2) 前回の入力情報をもとに、新しい結果を入力する方法

↳ ① Myページを開き、「 結果票入力」をクリック



体力測定結果

氏名
上尾 太郎

生年月日
昭和25年1月1日

年齢
75 歳

所属団体名
〇〇アッピー元気体操

測定日
令和7年12月04日

履物等
靴（内履き含む）

体力測定結果票（統合版）

 結果票の印刷

 結果入力

「 結果票入力」をクリック

Step4 その他の機能

(2) 前回の入力情報をもとに、新しい結果を入力する方法

↳ ② 前回の結果が入っている状態で入力フォームが開く

 上尾市

通いの場 体力測定結果 入力フォーム

必須 氏名

所属団体名

必須 性別

男性 女性

片足立ちテスト

片足立ちテストはどのように実施しましたか

何にも掴まらずに実施 椅子や壁等に掴まって実施

結果

 秒

前回の結果

 秒

立ち上がりテスト

結果

 回

前回の結果

 回

※ 入力した後は、Step2 (3)と同じです。