

# 体力テスト結果表

20~64歳用



所属 0001  
登録番号 0000005

氏名 新スポ 二郎

年齢 49歳

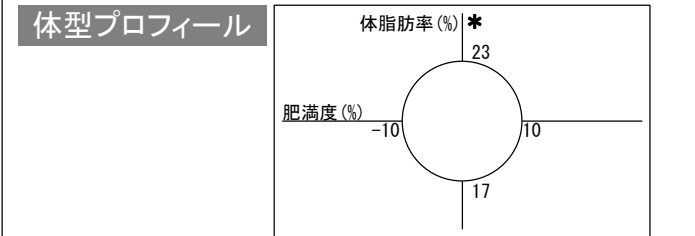
性別 男性

今回の測定日 2004年11月04日 | 前回の測定日 1980年01月04日 | 前々回の測定日

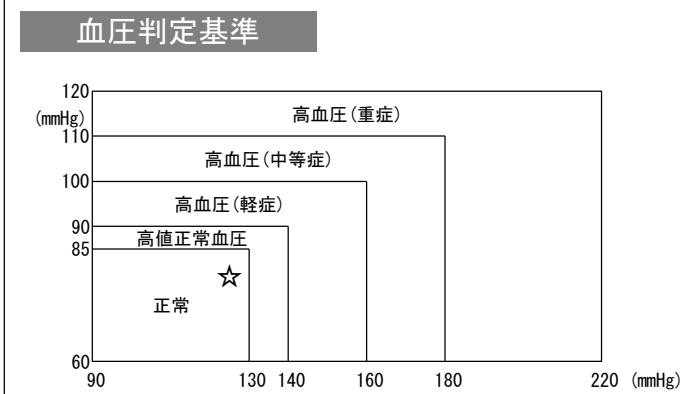
形態測定			
測定項目	今回	前回	前々回 年齢平均値
身長	170cm	170cm	170.57cm
体重	65Kg	65Kg	68.59Kg
体脂肪率	25%	25%	

形態指数

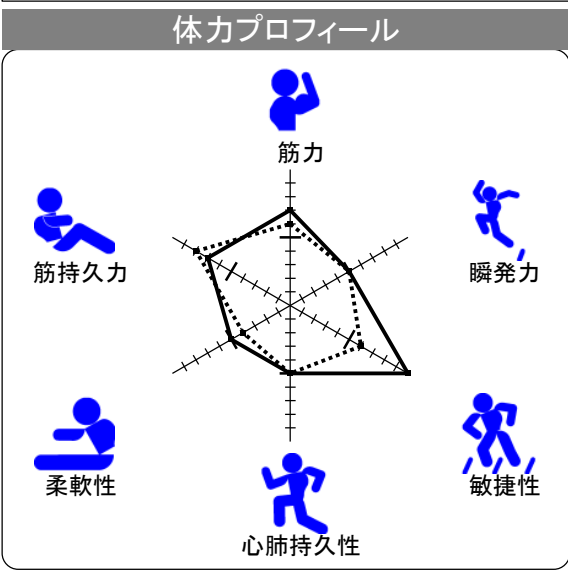
標準体重	63.6Kg	63.6Kg
肥満度	2.2%	2.2%
BMI	22.5	22.5



心肺機能測定			
測定項目	今回	前回	前々回
最高血圧	125	125	
最低血圧	79	79	
脈拍数	65	65	



体力測定						
要因	測定項目	今回	前回	前々回	年齢平均値	得点
筋力	握力-右	50Kg	48Kg	-----		
	握力-左	50Kg	49Kg	-----		
	握力-平均	50Kg	49Kg	-----	47.9Kg	7
瞬発力	立幅とび	200cm	195cm	-----	203.4cm	5
敏捷性	反復横とび	60回	45回	-----	46.1回	10
心肺持久性	急歩	-----	-----	-----	12分15秒	
	20mシャトルラン	-----	-----	-----	42.3回	
	シャトルランVO2MAX	-----	-----	-----	35.0ml/kg/min	
	最大酸素摂取量	34.5ml/kg/min	33.2ml/kg/min	-----	35.0ml/kg/min	5
柔軟性	長座体前屈	40cm	35cm	-----	41.2cm	5
筋持久力	上体おこし	25回	27回	-----	22.1回	7
					得点合計	39/ 60



総合評価

あなたの評価は5段階中(A-E) **B** です。  
あなたの体力年齢は、**35歳~39歳** です。

アドバイス

あなたの体力は、優れています。  
しかし、体力プロフィールからみると要因別に少しばらつきがみられ、とくに瞬発力は劣っています。効果的なトレーニングを実行し、バランスのとれた体力になるよう努めましょう。