

体力測定結果

体力指標についても
経過を確認できるようこにした。
このことにより、運動の効果
を視覚的に確認できる。

また、体力の優劣よりも
自分のレベルを客観的に
判断できるようにこにした。

体力にはさまざまな要素があ
ることを示している。

体力要素	測定項目	今回結果 (前回結果)	あなたとの記録(経過)	▲: 年齢 △: 前回		
				平均	標準偏差(±1SD)	年齢
全身持久力	推定最大酸素摂取量 (ml/kg/min)	37.50 (40.9)	60	49	40	40
筋力	脚伸展パワーリットル/kg	21.3 (25)	40	30	20	40
柔軟性	長座(体前屈)cm	5 (8)	30	20	10	40
敏捷性	全身反応時間秒	0.324 (0.338)	0.75	0.65	0.55	0.55
平衡性	閉眼時外周面積 (cm ²)	3.62 (3.75)	8.0	7.0	6.0	5.0