

# 筋力テスト結果表

利用者番号	000773764	リガナケシ アロ 氏名 健診 愛子	性別：女 年齢：58歳	今回検査日 平成15年10月 7日 (総合) 前回検査日 平成15年 7月 4日 (総合)
-------	-----------	----------------------	----------------	--

## ●最大筋力と総仕事量

膝を伸ばす力（伸展力＝大腿四頭筋）及び、膝を曲げる力（屈曲力＝ハムストリング）の最高値及び、動作中の仕事量を示しています。

	右		左	
	60	180	60	180
角速度 (deg/sec)	60	180	60	180
伸展時最大トルク (Nm)	82( 66)	54( 50)	79( 69)	52( 46)
体重1kgあたり伸展時最大トルク (%)	141.4( 110)	93.1( 83.3)	136.2( 115)	89.7( 76.7)
屈曲時最大トルク (Nm)	63( 57)	44( 41)	49( 51)	35( 37)
体重1kgあたり屈曲時最大トルク (%)	108.6( 95)	75.9( 68.3)	84.5( 85)	60.3( 61.7)
体重支持指数 (WBI) (kg/kg)	0.5( )		0.5( )	
伸展時総仕事量 (J)	333( )	203( )	313( )	214( )
屈曲時総仕事量 (J)	247( )	155( )	171( )	119( )

( ) : 前回値

## ●筋力のバランス

左右の脚のバランス及び、伸展力と屈曲力のバランスを示しています。

角速度 (deg/sec)	60	180
伸展力の左右差 (%)	3.7( )	3.7( )
屈曲力の左右差 (%)	22.2( )	20.5( )
右脚の屈伸比 (%)	76.8( )	81.5( )
左脚の屈伸比 (%)	62.0( )	67.3( )

( ) : 前回値

### ・最大筋力

あなたの伸展力は、あと一步です。屈曲力は、まあまあです。  
体重支持指数 (WBI) は、歩行レベルです。

それ以上の強い運動を実施する場合には、ケガを起こす可能性がありますので、筋力アップを図ってから行いましょう。

運動機能レベル	競技スポーツ	スポーツ活動	ダッシュ・ターン	ジョギング	歩行	日常生活
体重支持指数 (WBI)	1.2以上	1.0以上	0.8以上	0.6以上	0.4以上	0.4未満

### ・総仕事量

あなたの膝を曲げる力は、曲げきる直前が弱い傾向にあります。(右側のグラフ)  
椅子に腰掛け、膝関節角度90度前後のところで互いの足首を交差させ、押し合う運動(各10秒間力発揮)で強化しましょう。(後ろ側の足のももの前も強化できます。)レッグカールマシンでは、膝関節角度90度前後で意識的に力を出すよう心掛けましょう。

### ・左右差(左右差が±10%以上ある場合、スポーツ活動時に関節や筋肉に障害を起こす可能性が高くなります)

あなたの大腿四頭筋は、よいバランスです。ハムストリングは、左脚が弱いです。

### ・屈伸比(通常は、50~60%程度です。ただし、短距離系のスポーツでは60%以上の値がない場合、ケガをしやすと言われる)

あなたの右脚は、大腿四頭筋が弱いです。左脚は、大腿四頭筋が弱いです。

### ・推定最高重量

あなたのレッグエクステンションマシンの推定最高重量は、 56 kgです。  
シーテッドレッグカールマシンの推定最高重量は、 39 kgです。