

別添資料 2-4 年齢別体力基準値表

		65-69歳	70-74歳	75-79歳	80-歳
快適歩行速度 (m/秒)	平均値±標準偏差	1.38±0.23	1.33±0.23	1.24±0.23	1.13±0.25
	★☆☆☆☆	≦1.20	≦1.20	≦1.00	≦0.90
	★★☆☆☆	1.21~1.30	1.21~1.30	1.01~1.20	0.91~1.00
	★★★☆☆	1.31~1.40	1.31~1.40	1.21~1.30	1.01~1.20
	★★★★☆	1.41~1.60	1.41~1.50	1.31~1.40	1.21~1.30
	★★★★★	>1.60	>1.50	>1.40	>1.30
最大歩行速度 (m/秒)	平均値±標準偏差	1.85±0.27	1.75±0.30	1.65±0.28	1.52±0.31
	★☆☆☆☆	≦1.60	≦1.50	≦1.40	≦1.30
	★★☆☆☆	1.61~1.80	1.51~1.70	1.41~1.60	1.31~1.40
	★★★☆☆	1.81~1.90	1.71~1.80	1.61~1.70	1.41~1.60
	★★★★☆	1.91~2.00	1.81~2.00	1.71~1.90	1.61~1.80
	★★★★★	>2.00	>2.00	>1.90	>1.80
Timed up & go (秒)	平均値±標準偏差	6.34±1.15	6.94±1.28	7.44±1.51	8.69±2.21
	★☆☆☆☆	>7.20	>7.80	>8.60	>10.30
	★★☆☆☆	6.61~7.20	7.11~7.80	7.61~8.60	8.71~10.30
	★★★☆☆	6.01~6.60	6.41~7.10	6.91~7.60	7.91~8.70
	★★★★☆	5.41~6.00	5.81~6.40	6.21~6.90	6.91~7.90
	★★★★★	≦5.40	≦5.80	≦6.20	≦6.90
5回立ち上がりテスト (秒)	平均値±標準偏差	7.77±1.90	8.28±2.03	8.52±2.12	9.67±2.51
	★☆☆☆☆	>9.20	>9.90	>10.10	>11.50
	★★☆☆☆	7.91~9.20	8.61~9.90	8.81~10.10	10.11~11.50
	★★★☆☆	7.21~7.90	7.51~8.60	7.71~8.80	8.61~10.10
	★★★★☆	6.21~7.20	6.51~7.50	6.71~7.70	7.51~8.60
	★★★★★	≦6.20	≦6.50	≦6.70	≦7.50
片脚立位時間 (秒)	平均値±標準偏差	40.8±20.7	32.5±21.6	25.5±19.9	16.2±17.9
	★☆☆☆☆	≦17.0	≦10.0	≦6.0	≦3.0
	★★☆☆☆	17.1~37.0	10.1~20.0	6.1~14.0	3.1~6.0
	★★★☆☆	37.1~60.0	20.1~39.0	14.1~27.0	6.1~12.0
	★★★★☆	>60.0	39.1~60.0	27.1~48.0	12.1~25.0
	★★★★★	>60.0	>60	>48.0	>25.0
握力 (男性) (kg)	平均値±標準偏差	38.7±5.9	35.3±6.0	34.3±6.1	29.7±5.3
	★☆☆☆☆	≦34.0	≦30.0	≦29.0	≦25.0
	★★☆☆☆	34.1~37.0	30.1~35.0	29.1~33.0	25.1~29.0
	★★★☆☆	37.1~40.0	35.1~38.0	33.1~35.0	29.1~31.0
	★★★★☆	40.1~44.0	38.1~40.0	35.1~40.0	31.1~34.0
	★★★★★	>44.0	>40.0	>40.0	>34.0
握力 (女性) (kg)	平均値±標準偏差	23.8±4.0	22.6±3.9	21.5±3.7	19.6±3.5
	★☆☆☆☆	≦21.0	≦20.0	≦19.0	≦16.0
	★★☆☆☆	21.1~23.0	20.1~22.0	19.1~20.0	16.1~19.0
	★★★☆☆	23.1~25.0	22.1~23.0	20.1~22.0	19.1~21.0
	★★★★☆	25.1~27.0	23.1~25.0	22.1~25.0	21.1~22.0
	★★★★★	>27.0	>25.0	>25.0	>22.0

年齢別の基準値を示す。プログラム前後で対象者へフィードバックする際などの参考値。

地域在住高齢者に対して実施した体力測定データを基に算出。