
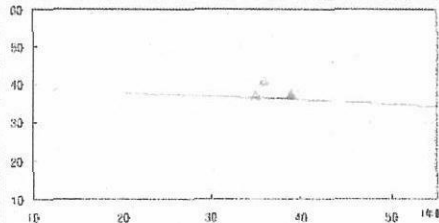

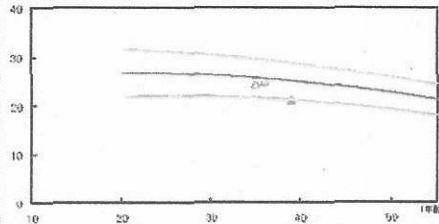
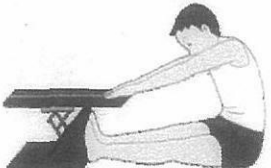
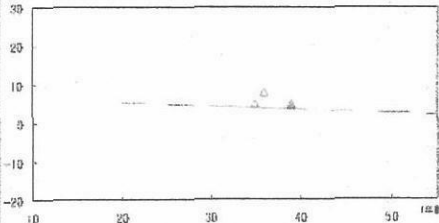

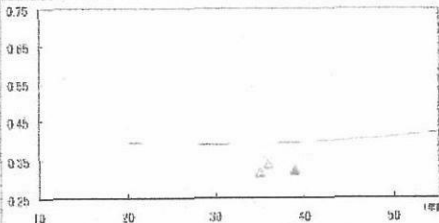



体力測定結果

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)	あなたの記録(経過)
全身持久力	推定最大酸素摂取量(ml/kg/min) 	37.50 (40.9)	
筋力	脚伸展パワー(ワット/kg) 	21.3 (25)	
柔軟性	長座体前屈(cm) 	5 (8)	
敏捷性	全身反応時間(秒) 	0.324 (0.338)	
平衡性	閉眼時外周面積(cm²) 	3.62 (3.75)	