

第14回 新みなとじま体操クラブ

冬の体力測定 2026



一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 **ポートアイランド病院**

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-6 tel.078-303-6123 fax.078-303-6226 <http://www.port-island-byoin.jp>

体力測定の実目的

- ・ 現状の身体能力を知る
- ・ 自身に足りない運動の要素を知る

4つの要素のバランスが崩れていると…

転倒のリスクが上がる

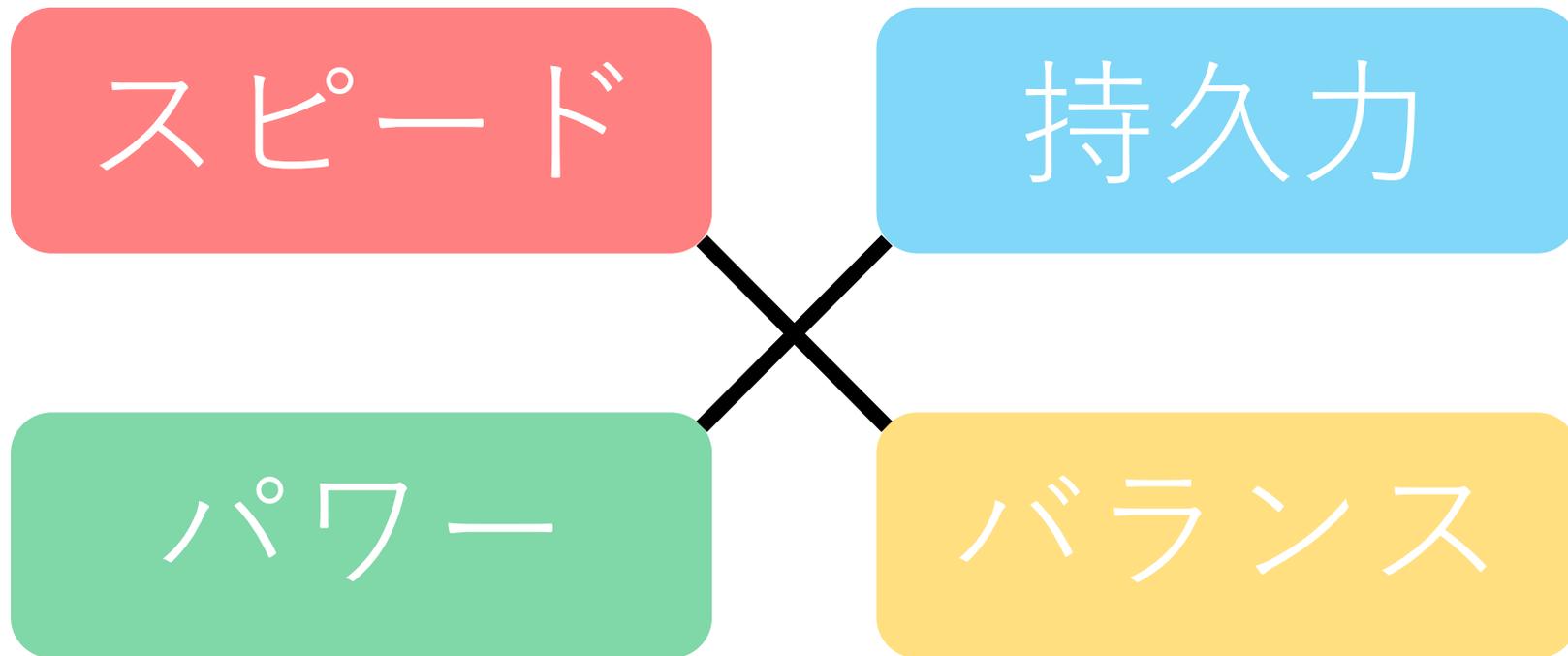
年齢以上に身体能力が落ちる

フレイルのリスクがある

などが考えられます



今回の測定項目



⇒ 全体的にバランス良く保てていることが大事です

評価の得点

○22点満点

満点を目指しましょう！

それぞれの検査結果は評価用紙に記載していきます

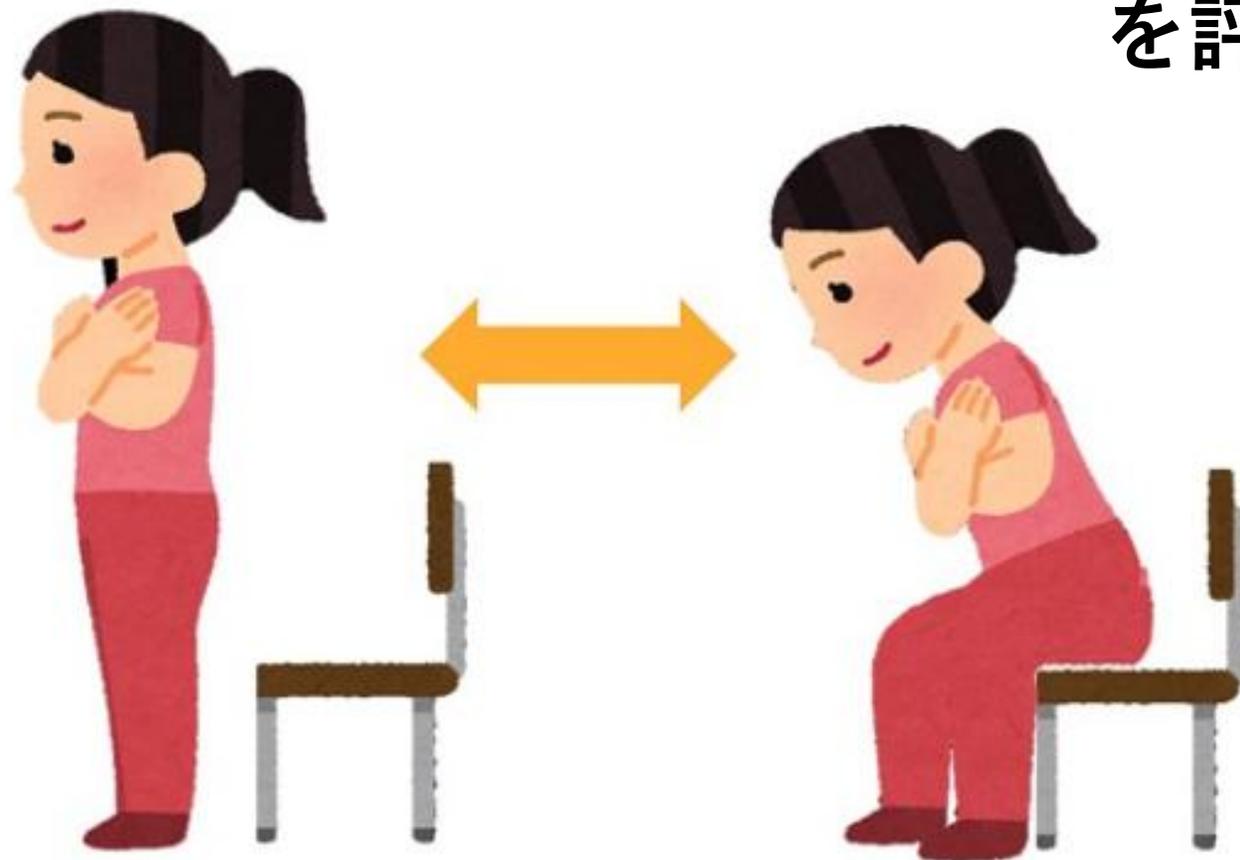
ストレッチをしましょう！

①立ち上がりテスト

スピード

持久力

を評価



| 時間 (秒) | 得点 |
|-------------|-----|
| ~11.19 | 4 点 |
| 11.20~13.69 | 3 点 |
| 13.70~16.69 | 2 点 |
| 16.70~60 | 1 点 |
| 60~ | 0 点 |

② バランステスト

バランス

を評価



閉脚立位



セミタンデム



タンデム

| | 時間 (秒) | 得点 |
|----------|--------|----|
| 1 閉脚立位 | 10 | 1点 |
| 2 セミタンデム | 10 | 1点 |
| 3 タンデム | 10 | 2点 |
| | 3-9 | 1点 |
| | 0-2 | 0点 |

③ 2分間ステップテスト

持久力

を評価



| 回数(回) | 得点 |
|-------|----|
| 75以上 | 4点 |
| 65~74 | 3点 |
| 55~64 | 2点 |
| 55未満 | 1点 |
| できない | 0点 |

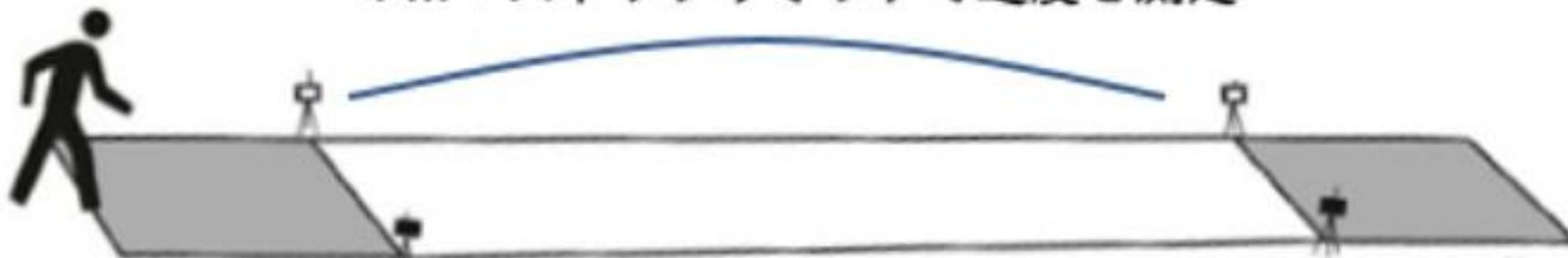
④歩くテスト

スピード

を評価

| 時間 (秒) | 得点 |
|-----------|----|
| ~4.82 | 4点 |
| 4.83~6.20 | 3点 |
| 6.21~8.70 | 2点 |
| 8.71~ | 1点 |
| できない | 0点 |

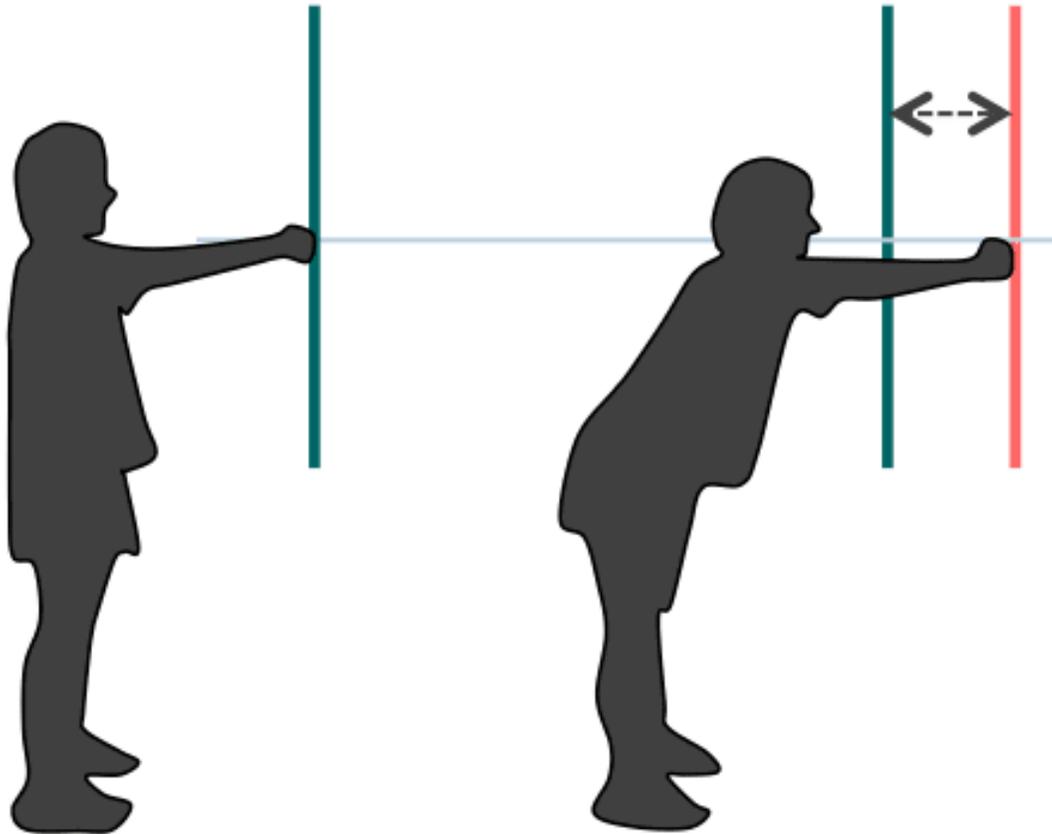
4 m : ストップウォッチで速度を測定



⑤ ファンクショナル リーチテスト

バランス

を評価



| 距離(cm) | 得点 |
|----------------|----|
| 25cm以上前方到達可能 | 4点 |
| 12.5cm以上前方到達可能 | 3点 |
| 5cm以上前方到達可能 | 2点 |
| 手は伸ばせるが5cm未満 | 1点 |
| できない | 0点 |

⑥握力テスト

パワー

を評価



| 男性 | 得点 |
|----------|----|
| 26.0kg以上 | 2点 |
| 26.0kg未満 | 1点 |
| 測定できない | 0点 |

| 女性 | 得点 |
|----------|----|
| 18.0kg以上 | 2点 |
| 18.0kg未満 | 1点 |
| 測定できない | 0点 |

どうでしたか？

①～⑥の点数を足してみましよう！

目標は満点ですが、とれていない場合はどこの項目でとれていないかを知りましよう

トレーニングをして、適応できる身体づくりを！



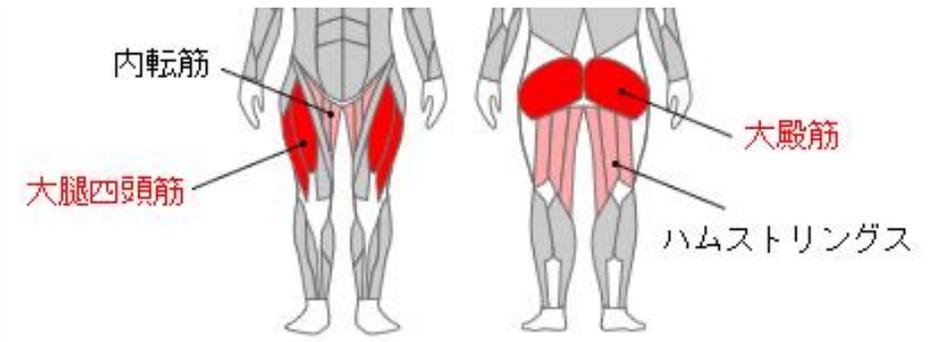
ちょっと休憩…

上着を脱いだり、お茶を飲んだりしてください。
途中でも飲んでくださいね。

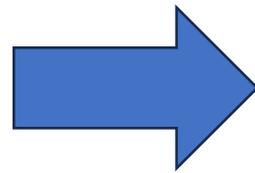
次からトレーニングを始めていきますよ！



トレーニング1 お尻上げキープ



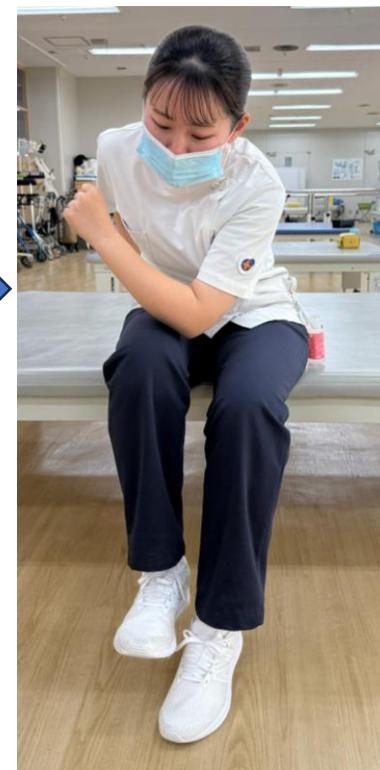
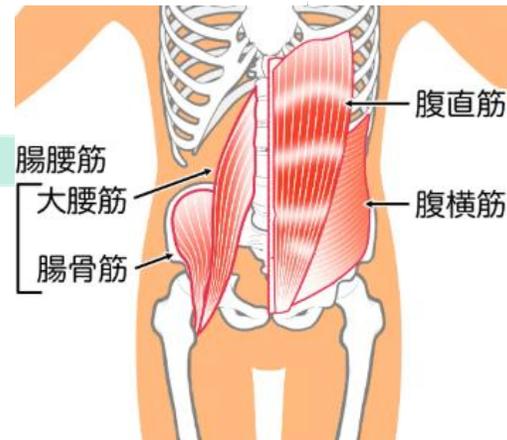
★座った状態からお尻を持ち上げて10秒キープします。



トレーニング2

座って手と足クロス

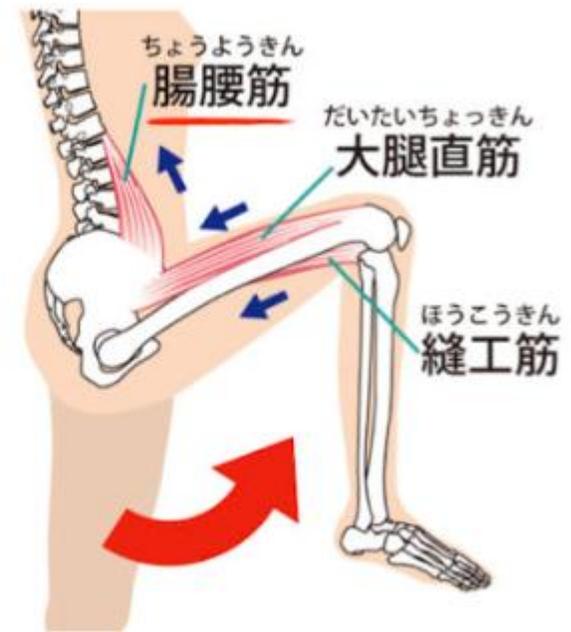
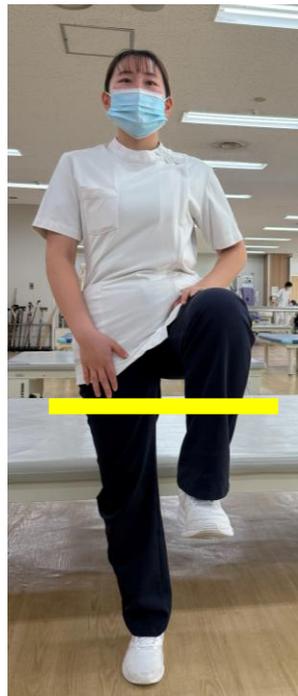
★肘と反対の膝をくっつけます。



トレーニング4

立って足踏み

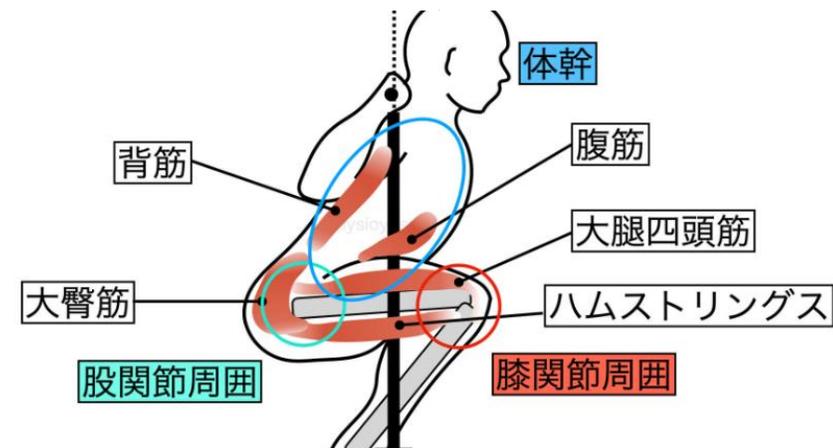
★まっすぐに立った状態で手を足に向かって伸ばします。その指先よりも高く足を上げます。



トレーニング5

スクワット

★軽く膝を曲げるとハーフスクワット、
しっかり膝を曲げるとスクワットになります。



ハーフスクワット

スクワット



トレーニング 6

色々踵上げ

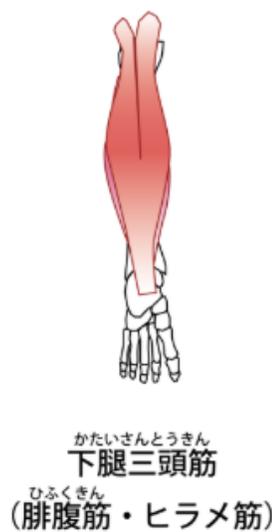
★立って踵を上げます。



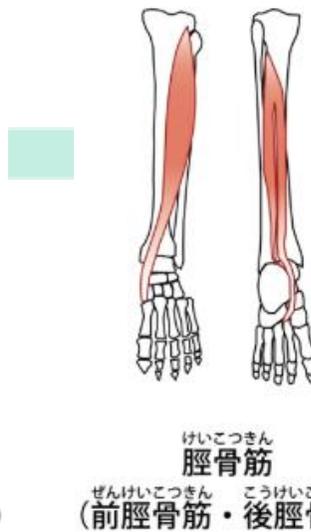
➡ 下腿三頭筋

➡ 後脛骨筋

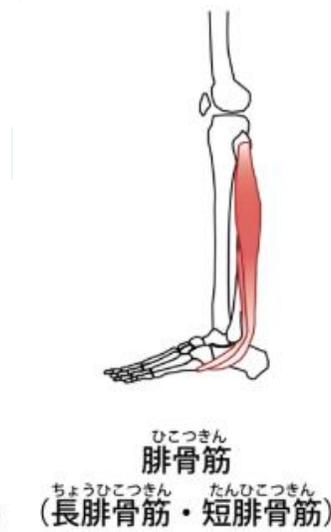
➡ 腓骨筋



かたいさんとうきん
下腿三頭筋
ひふくきん
(腓腹筋・ヒラメ筋)



けいこつきん
脛骨筋
ぜんけいこつきん こうけいこつきん
(前脛骨筋・後脛骨筋)



ひこつきん
腓骨筋
ちょうひこつきん たんひこつきん
(長腓骨筋・短腓骨筋)

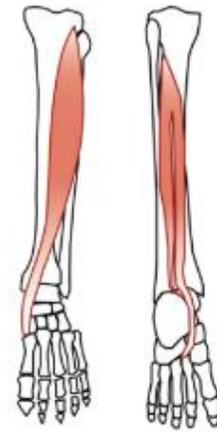
レベルアップ!



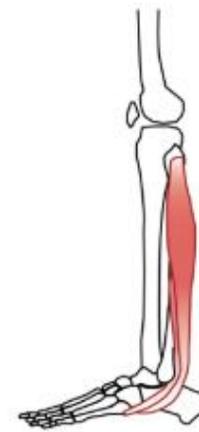
トレーニング7

足を揃えてバランス

★足を前後にして、つま先と踵をくっつけて立ちます。



けいこつじん
脛骨筋
ぜんけいこつじん こうけいこつじん
(前脛骨筋・後脛骨筋)



ひこつじん
腓骨筋
ちょうひこつじん たんひこつじん
(長腓骨筋・短腓骨筋)

お疲れ様でした！

今回の体力測定で自分の苦手な項目が見つかったでしょうか。
今回のトレーニングは全身を使ったトレーニングです！
お家でもぜひ毎日の運動や体操に取り入れて、
健康な身体づくりをしていきましょう！

