

# 体力・形態測定結果表

登録No  
氏名  
生年月日

9999

スタッフ

1988年1月01日

男性

26歳

イベント名  
実施名

今回測定日

初回測定日

随時

随時実施

2014年2月18日

(初回測定日より7ヶ月19日)

2013年6月29日

## ■ 形態測定結果

測定項目	標準値	初回	今回
身長(cm)	171.2	180.0	180.0
体重(kg)	71.3	75.0	80.0
BMI	18.5~25.0	23.1	24.7
体脂肪率(%)	10.0~20.0	25.0	15.0
脂肪重量(kg)	7.1~14.3	18.8	12.0

BMI 国際的な肥満の判定として使われています。  
<BMI=体重÷身長<sup>2</sup>>

体脂肪率 体重の内、体脂肪が占める割合です。

脂肪重量 <脂肪重量=体脂肪率×体重>

## ■ 体力測定結果

要因	測定種目	標準値	初回	今回	評価
筋力	握力	49	48.5	50.0	4
瞬発力	垂直跳び	55.7	45.0	55.0	4
筋持久力	上体起こし	28.4	21	30	4
敏捷性	全身反応時間	0.37	0.363	0.302	6
平衡性	閉眼片足立ち	88.8	40.0	60.0	4
柔軟性	長座体前屈	44.3	22.0	30.0	3
全身持久力	VO2MAX	44.4	35.0	45.0	4

パワー年齢 26歳

スタミナ年齢 26歳

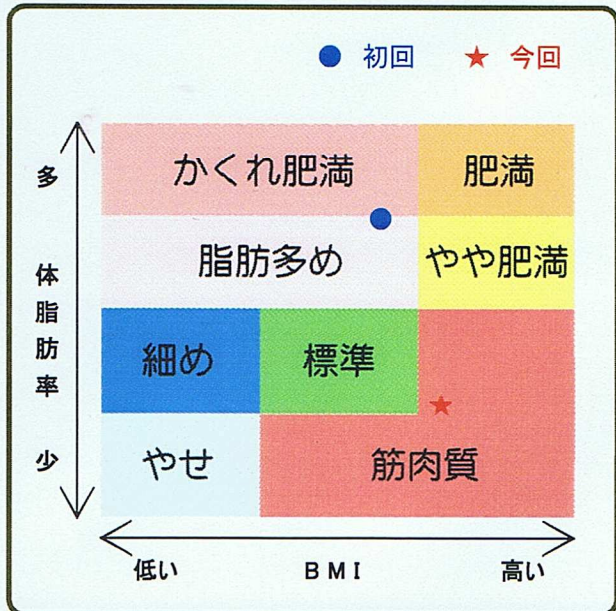
しなやか年齢 31歳

総合体力年齢 26歳

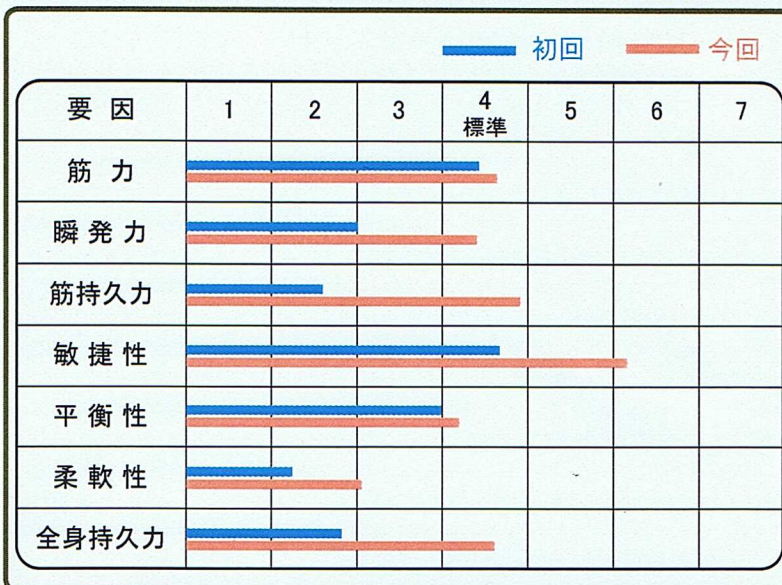
フルマラソンタイム予測

3時間 52分

## ■ 体型分析



## ■ 体力分析



## ■ 総合評価

### 形態評価

あなたの体格判定は<筋肉質>です。  
体重が標準値をかなりオーバーしていますが、体脂肪率は正常の範囲で筋肉の量が多い状態です。摂取カロリー(飲食)と消費カロリー(運動量)のバランスがとれている状態と思われるので、今後も現在の生活パターンを維持していきましょう。

### 体力評価

柔軟性を除いて標準以上です。体力要因別に見るとバラツキがありますのでバランスの取れた体力づくりを心掛けて下さい。柔軟性に優れていれば体にしなやかさがあり若々しくまた何かで転んだ場合などでもケガが軽くてすんだりもします。ストレッチ体操や体を大きく動かす体操なども良いでしょう。