

体力測定用紙

目的： 測定を通じて、ご自身の体力や健康状態を把握する。
健康状態を維持できるよう、前向きな目安・目標として活用する。

氏名： _____ 様

6月実施日 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

① 身長・体重・BMI値

身長 _____ cm

体重 _____ kg

BMI _____

※BMI測定法
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} = \text{BMI値}$

② 握力

右 _____ kgf 左 _____ kgf

③ 10秒間立ち上がりテスト

10秒間で _____ 回

④ 5m最大歩行測定

1回目 _____ 秒

2回目 _____ 秒

月実施日 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

① 身長・体重・BMI値

体重 _____ kg

BMI _____

※BMI測定法
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} = \text{BMI値}$

② 握力

右 _____ kgf 左 _____ kgf

③ 10秒間立ち上がりテスト

10秒間で _____ 回

④ 5m最大歩行測定

1回目 _____ 秒

2回目 _____ 秒

測定は以上となります。お疲れ様でした！！