

# あなたの生活体力測定結果

健康づくり運動・栄養実践プログラム  
サンプル帳票

ID	ニックネーム	性別	生年月	年齢
1	ケンコウ	男	昭和 45年01月	42 歳

評価

点数

大変良好さん 5

良好さん 4

まあまあさん 3

見直しさん 2 1

実施日： 2012/08/06

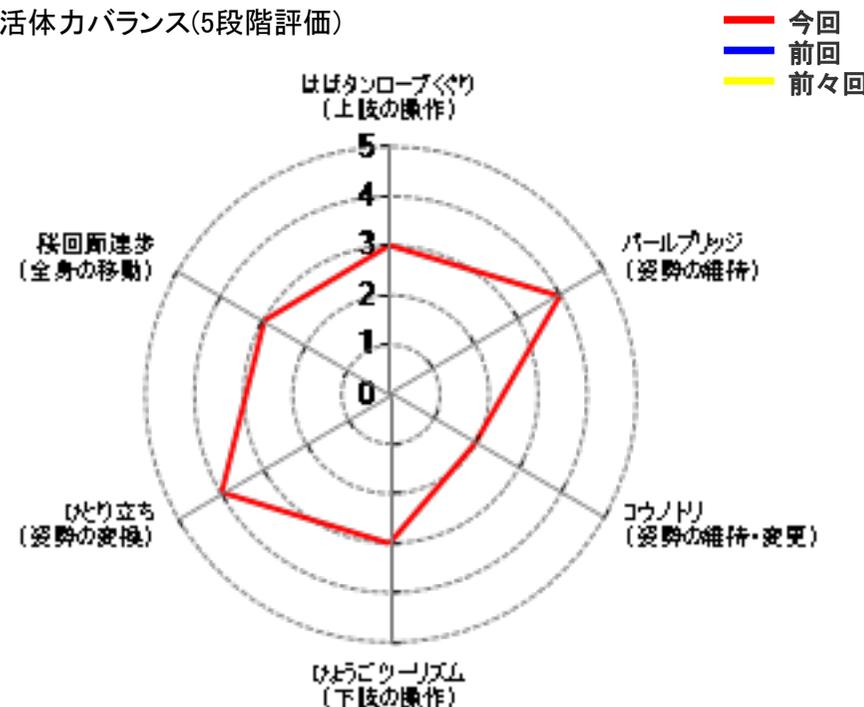
所属コード：—

生活体力は、日常生活活動、健康づくり運動の基本です。中でも、上肢の操作、姿勢の維持、姿勢の変換、下肢の操作、全身の移動能力については常日ごろから意識することが大切です。これらは、日常生活活動での簡単な動きを意識することで改善することができます。成績の思わしくなかった種目を中心にバランスを整えましょう。

## ◆ 種目別結果

主な要素	種目	今回 2012/08/06	前回	前々回
		42歳		
上肢の操作	はばタンロープくぐり	6.00秒		
姿勢の維持	パールブリッジ	240秒		
姿勢の維持・変更	コウノトリ(綿棒拾い)	10本		
下肢の操作	ひょうごツーズム	12回		
姿勢の変換	ひとり立ち	5.00秒		
全身の移動	桜回廊速歩	4.00秒		

## ◆ 生活体力バランス(5段階評価)



総合評価: 3.2 点(5点満点)



「ケンコウ」さんは、ひとり立ち（姿勢の変換）、パールブリッジ（姿勢の維持）、桜回廊速歩（全身の移動）、はばタンロープくぐり（上肢の操作）、ひょうごツーズム（下肢の操作）は良好ですが、コウノトリ（姿勢の維持・変更）については見直しが必要に思われます。

6つの生活体力測定結果それぞれに対する評価と改善のポイントを次ページにまとめています。参考にして生活体力バランスを改善していきましょう。

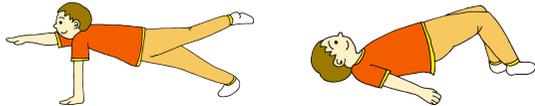


### パールブリッジ

4点

姿勢の維持（肩、背中と臀部の筋力）は、良好です。現在の動きを維持するように心がけてください。

歩行時に膝を最後までしっかり伸ばしてお尻の筋肉を使うように意識して歩きましょう。また、「腕立て交互手足上げ」などが効果的です。



腕立て姿勢で手足を左右交互に軽くあげる  
膝を立てて仰向けに寝てお尻を軽く持ち上げる



### ひとり立ち

4点

姿勢の変換（立ったり座ったり）に対する動きは、良好です。現在の動きを維持するように心がけてください。

積極的な上り階段の利用が効果的です。また、長座で膝を伸ばして足先を引きつける動きなどが効果的です。



積極的な階段利用



膝を伸ばして足先をしっかり手前にひきつける



### ひょうごツーズム

3点

下肢の操作（脚を速く動かす）に対する動きは、年齢相応です。しかし、現在のままでは動きを悪くする恐れもあります。

階段を少しリズムカルに上り下りする動きにより改善します。また、踵つま先を交互に上げる動き、「ハ逆ハステップ」などが効果的です。



階段をリズムカルに上り下りする



「ハ」の字からつま先と踵を上げて、横に移動して「逆ハ」の

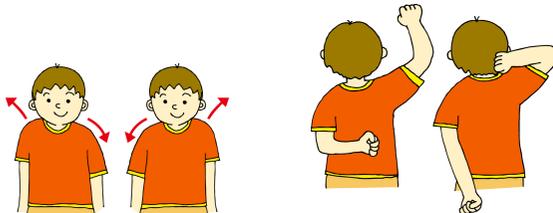


### はばタンロープぐり

3点

上肢の操作（肩、背中上部）に対する動きは、年齢相応です。しかし、現在のままでは動きを悪くする恐れもあります。

背筋を伸ばし、肩を連続して後ろに回す動きや入浴時に手の上下を意識してタオルで背中を洗う動きなども効果的です。



肩を交互にリズムカルに連続して後ろに回す  
背中を洗ったり、拭く際に、背中中の動きを意識する



### 桜回廊速歩

3点

全身の移動（歩行）に対する動きは、年齢相応です。しかし、現在のままでは動きを悪くする恐れもあります。

脊椎ストレッチウォーキングの3つのポイントを意識して歩きましょう。

ポイント1  
下腹部を下から引き締める。



ポイント2  
頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張る。

ポイント3  
膝を軽く伸ばし、足元を引き上げ、踵から着地し、着地した踵の上にすばやく腰をのせていく。



### コウノトリ

2点

姿勢の変換（片足で立った状態）に対する動きは、見直しが必要に思われます。少し積極的に動きづくりに取り組みましょう。

積極的な階段利用や電車の中でつり革を持たずに立つことなどで効果的を得ることが出来ます。また、足指を広げる動きが効果的です。



足指の間に手指を入れて広げる  
積極的な階段利用  
痛みが強い場合は無理しない