

緑の枠内のアンケートにお答えください。

自立体力全国検定
公式測定記録用紙

測定アンケート

実施日 平成 年 月 日

ふりがな
氏 名

①男 ②女

生年月日 ①大正 ②昭和 年 月 日 (年齢 才)

介護サービスを利用していますか? ①利用している ②利用していない

本日、体の具合が悪いところはありますか? ①いいえ ②はい (具体的に)

体力測定を実施しますか? ①実施する ②様子を見ながら実施する ③実施しない

検定結果の受け取り方法は? ①所属の検定窓口より受け取り ②ご自宅へお届け(有料)

検定結果をご自宅にお届けする場合は下記に記入してください。

ふりがな

住 所

〒 □□□-□□□□

電 話

() -

※氏名・生年月日が誤字・読取
不能の場合、検定受付ができ
ませんのでご注意ください。

自立体力テストの記録

測定員が記入いたします。

※1回目と2回目の速い方が記録になります。※小数点2位以下は切り捨てといたします。

歩行



1回目

□□.□ 秒

2回目

□□.□ 秒

得点

点

身体調整



1回目

□□.□ 秒

2回目

□□.□ 秒

得点

点

手作業



1回目

□□.□ 秒

2回目

□□.□ 秒

得点

点

姿勢変換



1回目

□□.□ 秒

2回目

□□.□ 秒

得点

点

総合判定

チーター (17点以上)

ウマ (14~16点)

イヌ (11~13点)

ウサギ (8~10点)

カメ (7点以下)

総合
得点

点

検定窓口団体名

グループ名

検定会場名

確認印

[個人情報の取扱について] お名前やご住所などの情報は、検定に関するアフターサービス等の範囲内で適切に利用し、同意なく第三者に開示・提供することはありません。

記入漏れがないか確認の上、検定窓口担当者の確認印を押して提出してください。

自立体力全国検定

体力測定



公式測定記録用紙

4つの動きをキホンに15分でチェック!

1

歩く、横断歩道を
渡るなどの、歩行能力を
測定します。



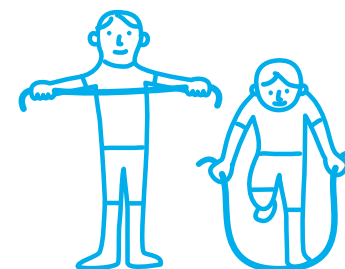
歩行

コーンの外側をジグザグに歩き、7m先の
コーンを回ったら、帰りはまっすぐ戻ってくる
までの歩行時間を測定します。

測定用具 コーナーコーン/ラインテープ

2

着替える、段差を
またぐなど、身体調整能力
を測定します。



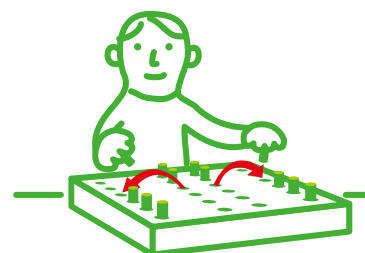
身体調整

トレーニングチューブを、3回連続で回し終わる
時の身体調整にかかった時間を測定します。

測定用具 トレーニングチューブ

3

家事をする、
ボタンをはめるなど、
手作業能力を測定します。



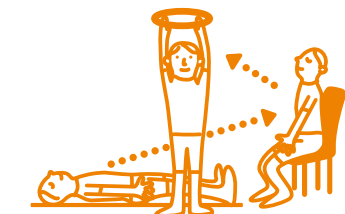
手作業

2列のペグを両手で同時に左右外側の穴に
移動し、次に片側の手ずつ元に戻すまでの
手作業にかかった時間を測定します。

測定用具 ペグボードセット

4

起きる、立つ、座るなどの、
姿勢変換能力を
測定します。



姿勢変換

仰向きで寝た姿勢から立ち上がり、「イスに座る」
「イスから立ち上がる」の動作を2回行います。
最後にリングを拾い、頭の上に上げるまでの姿
勢変換にかかった時間を測定します。

測定用具 ストレッチマット/ラインテープ/
パワーリング

体力測定は「自立体力テスト」を用いて実施します。 開発・監修/静岡大学 中野美恵子教授 横山義昭教授