

「人生100年時代」に向けた体力づくりの第一歩！

1分間でカンタン！大人の体力測定



人生100年時代、100歳まで元気であるためには体力が必要です。この機会にご自身の体力をチェックしてみませんか？ すべてご自身でできる体力測定です。動画もやり方、評価の方法を紹介しています。QRコードで読み込みます。

監修：パーソナルトレーニングどこでもフィット <https://dokodemofit.com/>

① 柔軟性テスト（体の柔らかさをチェックします）

やり方の動画



椅子に浅く座り、両手を重ねて、足先の方へ体を曲げていきます。

② 脚力テスト（足腰の強さをチェックします）

やり方の動画



10秒間で椅子から何回立ち上がることができるかのテスト

③ バランス力テスト（体のブレ、転倒の危険度をチェックします）

やり方の動画



足を前後で合わせて「10歩の歩行」で体が揺れた回数を数えます