

# オトナの体力測定会 結果の見方・鍛え方

3<sup>rd</sup> Anniversary

Thanks giving Day

---

～感謝祭～

# 《握力測定》

握るために必要な**前腕筋群**や**手指屈筋群**の強さを測る評価です。  
 全身筋力と関連があるとされ、広く知られている筋力評価となります。  
 握力が70~80kgを超えるとリンゴを潰すことができます。



< 3<sup>rd</sup> Anniversary オトナの体力測定会 平均値 >  
 全体平均値：24.44 ± 5.66

総数：32名		40代	50代	60代	70代
男性	会員様	/	39.50	39.50	32.00
	全国平均	46.7~46.95	44.93~45.79	40.19~43.17	35.74~38.06
女性	会員様	22.95	22.76	22.70	21.58
	全国平均	29.09~29.24	27.61~28.29	25.28~26.56	22.78~23.86

# 《握力測定》

## ＜日常生活との関連＞

- 家事動作 例：重い荷物や買い物袋を運ぶ。  
ビンのふたを開ける。  
タオルを絞る。
- グリップ力が必要なスポーツ  
(テニス、ゴルフ、野球など)



## ＜握力を鍛える方法＞

- グーパー運動
  - ①両手を前にまっすぐ伸ばす。
  - ②両手を閉じて、グッと前腕筋に力を入れる。
  - ③その後パッと両手を広げる。②と③の動作を50～100回×3セット行う。



# 《立ち上がりテスト》

両足の筋力（主に大腿四頭筋、大殿筋）を評価します。  
太もも（大腿四頭筋）が低下すると、活動範囲が狭く  
なったり、膝関節痛を引き起こします。  
また、お尻（大殿筋）を鍛えることで、姿勢がよくなり  
脚を長く見せる効果があります。



<3rd Anniversary オトナの体力測定会 平均値>

全体平均値：25.59±5.14

総数：32名		40代	50代	60代	70代
男性	会員様		🌸 28.00	🌸 25.00	🌸 27.00
	全国平均	25～29	22～27	18～25	15～20
女性	会員様	24.75	🌸 24.13	🌸 27.67	🌸 21.60
	全国平均	23～27	20～24	17～23	13～19

# 《立ち上がりテスト》

## <日常生活との関連性>

- 移動能力 例：長い距離を歩く。  
坂道や階段の昇降。
- 走るスポーツ  
(サッカー、短距離走、マラソンなど)



## <足の力を鍛える方法>

- スクワット運動
  - ① 両足を肩幅に開いて、つま先は少し外側を向ける。
  - ② ゆっくりと腰を落としていく。
  - ③ 同じスピードで元の姿勢に戻っていく。  
②、③を繰り返し、10回×2～3セット行う。







# 《 上体起こし 》

お腹の筋肉（**腹直筋**）と股関節の筋肉（**腸腰筋**）の筋力を評価します。  
お腹・股関節の筋力が弱くなると、姿勢や腰痛に影響します。



< 3<sup>rd</sup> Anniversary オトナの体力測定会 平均値 >  
全体平均値：15.91 ± 4.15

総数：32名		40代	50代	60代	70代
男性	会員様		19.00	16.00	 16.00
	全国平均	22.99~23.75	20.39~21.9	15.61~18.72	11.81~13.54
女性	会員様	16.25	 15.87	 16.66	 12.20
	全国平均	16.3~16.45	13.77~15.15	9.5~12.05	7.73~8.61

# 《 上体起こし 》

## ＜日常生活との関連性＞

- 姿勢や腰痛
- スイングスポーツやダンス競技  
(野球やゴルフ、テニスなど)



## ＜お腹の筋肉を鍛える方法＞

- 船のポーズ
    - ① 両膝を曲げた仰向けの姿勢になります。
    - ② 上体と両足を上げ5秒キープします。
    - ③ ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ②～③を3～5回繰り返し行いましょう。  
※腰痛のある方は無理のない範囲で行いましょう。



# 《長座体前屈》

両足の後面に位置する筋肉（大殿筋、ハムストリングス、腓腹筋）や体幹の柔軟性を評価します。  
 柔軟性が低下すると足が疲れやすかったり、ケガをしやすくなります。



< 3<sup>rd</sup> Anniversary オトナの体力測定会 平均値 >  
 全体平均値：40.63 ± 8.12

総数：32名		40代	50代	60代	70代
男性	会員様		🌸 53.00	26.00	32.50
	全国平均	39.79~40.18	38.28~38.84	35.87~37.78	35.58~36.19
女性	会員様	🌸 45.13	38.63	41.66	🌸 41.80
	全国平均	41.89~42.34	42.09~42.41	40.42~42.41	38.86~40.11



# 《長座体前屈》

## ＜日常生活との関連性＞

- 姿勢
- 腰痛や膝痛などの慢性痛
- スポーツでケガをしやすくなる



## ＜太もも裏を伸ばす方法＞

- 椅子を使ったストレッチ
  - ① 椅子に浅く座り背筋をしっかりと伸ばす。
  - ② 左脚を伸ばし左のつま先を天井へ向ける。
  - ③ 背筋を伸ばしたままゆっくりと上体を前傾させる。
  - ④ できる範囲で前屈し、10～20秒間キープする。
  - ⑤ 脱力してゆっくりと上体を起こし、
    - ①の姿勢に戻る。



# 《閉眼片足立ち》

主にバランス能力を評価します。バランス能力は平衡感覚、下肢の筋力・感覚などが影響します。バランス能力が低下するとつまずきや転倒しやすくなります。



## < 3<sup>rd</sup> Anniversary オトナの体力測定会 平均値 >

全体平均値：18.35 ± 23.18

総数：32名		40代	50代	60代	70代
男性	会員様		🌸 25.00	🌸 10.00	4.65
	全国平均	17.2～24.0	9.8～16.4	6.1～9.0	
女性	会員様	🌸 30.25	🌸 26.25	8.22	11.40
	全国平均	18.4～25.1	10.4～17.7	6.1～9.5	

# 《閉眼片足立ち》

## ＜日常生活との関連性＞

- 歩行時、つまずきや転倒
- 片足になるとふらつく。例：ズボン、靴下をはく。階段を昇降する。



## ＜バランス能力を高める方法＞

- 足指運動
  - ① 足指をグーの形にします。
  - ② 今後は足指をパーの形にします。
    - ①～②を10～20回繰り返し行います。

