

簡易筋力測定シート (例)

かんたん筋力チェック!

測定日： 年 月 日

氏名 _____ 年齢 _____ 歳

測定項目	測定結果	5段階評価
イス座り立ちテスト(脚筋力)	回/30秒	
上体起こしテスト(腹筋持久力)	回/30秒	

5段階評価表(年代別)

■イス座り立ちテスト(30秒間)

男性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下
30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下
40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下
50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下
60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下
65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下
70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下
80歳～	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下

女性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20～29	35以上	34～29	28～23	22～18	17以下
30～39	34以上	33～29	28～24	23～18	17以下
40～49	34以上	33～28	27～23	22～17	16以下
50～59	30以上	29～25	24～20	19～16	15以下
60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下
65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下
70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下
75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
80歳～	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下

(天理大学体育学部体力学研究室 中谷敏昭教授 中谷研究室より引用)

■上体起こしテスト(30秒間)

男性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20～24	30以上	29～25	24～20	19～15	14以下
25～29	29以上	28～24	23～19	18～15	14以下
30～34	27以上	26～22	21～18	17～14	13以下
35～39	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
40～44	23以上	22～19	18～15	14～11	10以下
45～49	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
50～54	21以上	20～16	15～12	11～8	7以下
55～59	19以上	18～15	14～11	10～7	6以下

女性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20～24	23以上	22～18	17～14	13～9	8以下
25～29	23以上	22～18	17～13	12～9	8以下
30～34	22以上	21～17	16～12	11～8	7以下
35～39	20以上	19～15	14～11	10～6	5以下
40～44	18以上	17～14	13～9	8～5	4以下
45～49	16以上	15～12	11～8	7～4	3以下
50～54	15以上	14～11	10～7	6～3	2以下
55～59	15以上	14～10	9～6	5～2	1以下

60歳～	19以上	18～14	13～10	9～4	3以下
------	------	-------	-------	-----	-----

60歳～	15以上	14～11	10～7	6～3	2以下
------	------	-------	------	-----	-----

(財団法人中央労働災害防止協会 THP 体力測定評価基準より引用)