

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	34以上	33～27	26～19	18～12	11以下
25～29	34以上	33～26	25～19	18～11	10以下
30～34	32以上	31～25	24～17	16～10	9以下
35～39	30以上	29～23	22～16	15～9	8以下
40～44	29以上	28～22	21～15	14～8	7以下
45～49	27以上	26～21	20～14	13～7	6以下
50～54	26以上	25～19	18～13	12～6	5以下
55～59	24以上	23～18	17～11	10～5	4以下
60～64歳	22以上	21～16	15～10	9～4	3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	24以上	23～19	18～14	13～9	8以下
25～29	24以上	23～19	18～14	13～8	7以下
30～34	22以上	21～18	17～13	12～8	7以下
35～39	21以上	20～17	16～12	11～7	6以下
40～44	20以上	19～16	15～11	10～6	5以下
45～49	19以上	18～14	13～10	9～5	4以下
50～54	17以上	16～13	12～8	7～4	3以下
55～59	15以上	14～11	10～7	6～3	2以下
60～64歳	13以上	12～9	8～5	4～2	1以下

(中央労働災害防止協会：安全と健康2012-63-8 60-63 より引用)