

今すぐできる簡身体力チェック！

体のかたさをチェック！

- ①左右のかかとをつけ、膝を伸ばして真っすぐ立つ。
- ②そのまま上半身の力を抜き、弾みをつけずにゆっくり前にかがむ。

【採点】

- 両手の手のひらが床につく=2点
- 両手の指先が床につく=1点
- どちらもできない=0点



足腰の強さをチェック！ その1

- 立った状態から、手を使わずに膝の曲げ伸ばしをする（屈伸）。
- ※この動作は武友先生が最も重要視しており、膝と股関節周辺の筋肉が衰えるとできなくなります。

【採点】

- できる=1点 ●できない=0点



肩関節の柔らかさをチェック！

- ①右手を上から、左手は下から背中へ回し、手をつなぐ。
- ②次にその反対。左手を上から、右手は下から背中へ回し、手をつなぐ。

【採点】

- 左右どちらともできる=2点
- どちらか一方ができる=1点
- どちらもできない=0点



足腰の強さをチェック！ その2

- 正座の姿勢からどのようにして立ち上げられるか。

【採点】

- 手を使わずに立ち上げられる=2点
- 手を使えば立ち上げられる=1点
- 立ち上げられない=0点

バランス感覚をチェック！

- 両手を床に並行に伸ばし、片足で立ち、何秒間じっとしていただけるか。楽にできる人は目を閉じてやってみよう。
- 姿勢が崩れたらストップ。

【採点】

- 20秒以上=2点
- 11～19秒=1点
- 10秒以下=0点



心肺機能をチェック！

- ①イスに座り、肩の力を抜いて、胸を楽に開く。
- ②息をいっぱい吸い込み、少し息を吐き、片手で鼻をつまみ、何秒間息を止められるか。

【採点】

- 男性 ●41秒以上=2点 ●21～40秒=1点 ●20秒以下=0点
- 女性 ●26秒以上=2点 ●16～25秒=1点 ●15秒以下=0点



腹筋の強さをチェック！

- ①あおむけに寝て、両手は体に自然に添わせる。
- ②そのまま弾みをつけず、ゆっくりと上体を起こす。
- ③起きられない場合、両手を頭の上に伸ばし、その腕の反動を使って上体を起こす。

【採点】

- ②でできる=2点
- ③でできる=1点
- どちらもできない=0点



☆合計点で体力チェック！

- 10点以上 かなり充実したバランスのとれた体力です。このまま体力維持を心がけましょう。
- 5～9点 平均的な体力です。ただし、油断すると、体力は衰えていきます。日常生活の中で体を動かすことを心がけましょう。
- 4点以下 体力が衰えています。今日から運動を始めませんか。日ごろから体を動かすことで、体の若さを取り戻しましょう。

【武友 寛さんプロフィール】

健康運動指導士として、幼児から高齢者まで様々な目的での運動指導を行う。主に有酸素運動の必要性を提唱。生活習慣病の予防や高齢者の転倒予防などを、様々な場所や施設で指導。また、現役のプロトライアスロン選手（日本トライアスロン連合強化指定選手）であり、元日本代表選手として世界選手権・アジア選手権・ワールドカップ等に出場。一度引退し、7年後に競技に復帰。有酸素運動を主体としたトレーニングを自身で実施し、アイアンマン世界大会への出場。2010年全日本トライアスロン皆生大会3位。2011、2012年徳之島トライアスロン大会優勝。福岡県トライアスロン連合理事で強化委員長としても活動。



▲今年6月に開催された徳之島トライアスロン大会ゴールシーン