

Physical Report

(形態&体力測定)

登録番号	1
氏名	フィジック
年齢	52歳 / 性別 男

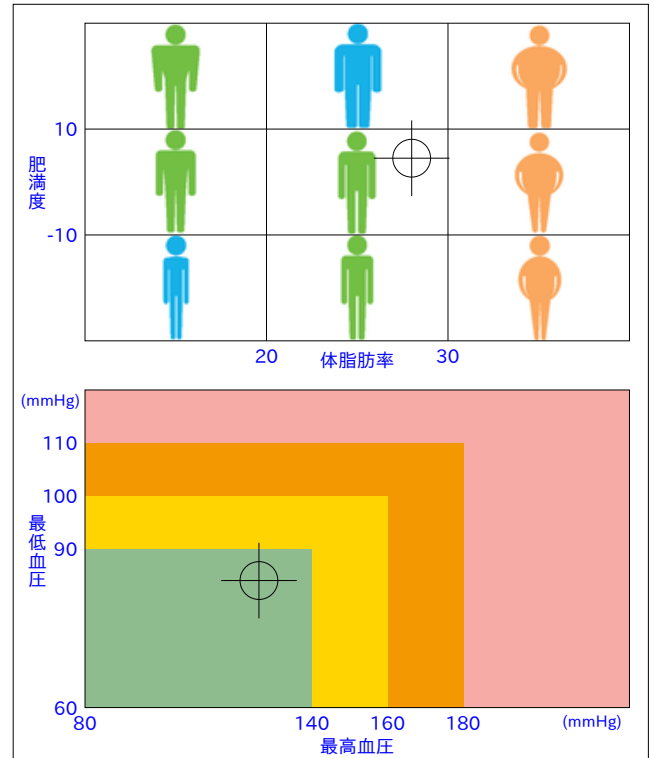
今回の測定年月日	2018年3月16日
前回の測定年月日	
前々回の測定年月日	



■形態測定

※標準体重は身長(m)×身長(m)×22として計算しています。

測定項目	今回	前回	前々回
身長 cm	177.0		
体重 kg	72.0		
標準体重 kg	68.9		
肥満度 %	+4.5		
体脂肪率 %	28.0		
BMI	23.0		



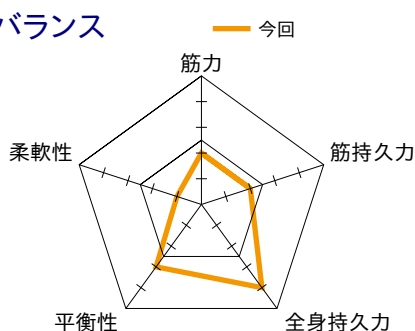
■血圧・脈拍測定

測定項目	今回	前回	前々回
最高血圧 mmHg	126		
最低血圧 mmHg	84		
脈拍 回/分	72		

■体力測定

体力要素	測定種類	今回	前回	前々回	年齢別 平均値	体力 年齢	評価
筋力	片足立上リテスト cm	40					2点
筋持久力	上体おこし 回	18			21.56	65歳	2点
平衡性	閉眼片足立ち 秒	38			36.50	51歳	3点
柔軟性	長座体前屈 cm	12			39.67	75歳	1点
全身持久力	最大酸素摂取量 ml	40.0			33.300	33歳	4点

■体力バランス



■コメント

合計得点 12/25点 (平均 2.400点) 体力年齢 56.0歳

- :筋力は少し劣えています。日頃から軽い筋力トレーニングをしましょう。
- :腹筋力は少し劣えています。日頃から腹筋運動をしましょう。
- :持久力は優れています。今以上の持久力がつくように頑張りましょう。
- :平衡性は標準です。さらにレベルアップを目指しましょう。
- :大変身体の柔軟性に欠けています。日頃から柔軟運動を心がけましょう。

※体力年齢は20歳をピークとしての仮説で表示しています。

体力測定(合同会社フィジック)