

# Physical Report

(形態 & 体力測定)

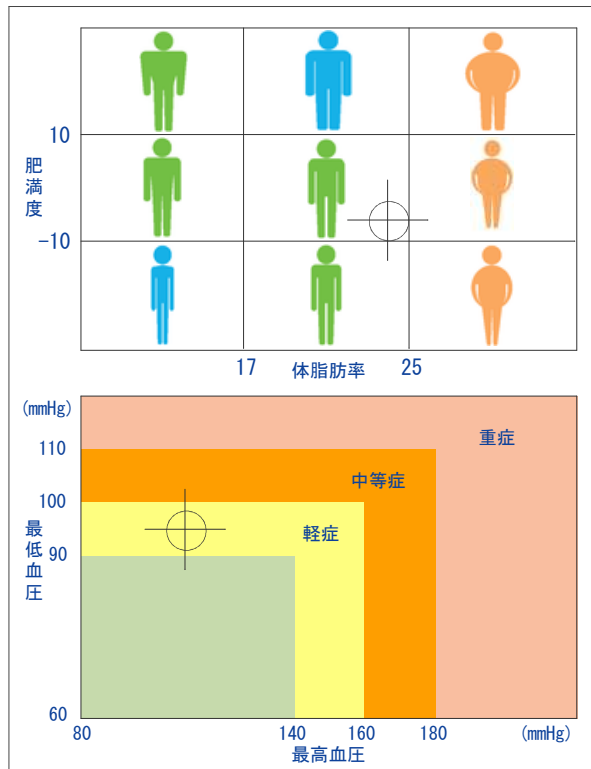
登録番号	1123
氏名	ニューロ太郎
年齢	38歳 / 性別 男

今回の測定年月日	2009年10月8日
前回の測定年月日	2009年9月7日
前々回の測定年月日	2009年8月7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	163.0	163.0	163.0
体重 Kg	55.0	53.0	54.0
標準体重 Kg	58.5	58.5	58.5
肥満度 %	-5.9	-9.3	-7.6
BMI	21	20	20



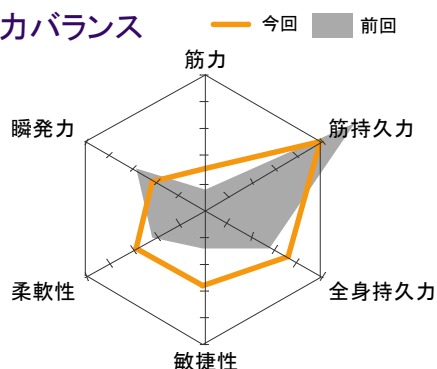
## ■血圧・脈拍測定

測定項目	今回	前回	前々回
最高血圧 mmHg	110	0	0
最低血圧 mmHg	95	0	0
脈拍数 回/分	82	0	0

## ■形態測定

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
	握力(右) Kg	30.0	31.0	50.0		
	握力(左) Kg	35.0	30.0	50.0		
筋力	握力(平均) Kg	32.5	30.5	50.0	48.88	<div style="width: 67%;"></div>
筋持久力	上体おこし 回	25	30	30	24.21	<div style="width: 104%;"></div>
柔軟性	長座位体前屈 cm	35	30	24	41.9	<div style="width: 83%;"></div>
敏捷性	反復横跳び	40	30	30	48.23	<div style="width: 83%;"></div>
全身持久力	20mシャトルラン 回	40	30	24	50.9	<div style="width: 78%;"></div>
瞬発力	立ち幅跳び cm	170	180	180		<div style="width: 94%;"></div>

## ■体力バランス



## ■コメント

体力年齢 50歳～54

- ：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。
- ：腹筋力は大変優れています。このまま維持しましょう。
- ：持久力は大変優れています。このまま維持しましょう。
- ：敏捷性は優れています。さらにレベルアップを目指しましょう。
- ：身体の柔軟性は優れています。柔軟運動はしっかり行いましょう。
- ：瞬発力は標準です。適度な運動を心がけましょう。

※体力年齢は20才をピークとしての仮説で表示しています。

/サンプル(測定値)/