

令和5年度 体力測定データ集計結果

今年度体力測定を7市町にて合計9回実施し、以下の結果となりました。

(65歳以上)

測定データ数

男性36名

測定データ数

女性66名

測定項目	平均	単位	人数	得点(10点満点)
身長	164.29	cm	29	
体重	60	Kg	29	
体脂肪率	21.9	%	15	
最高血圧	136.3	mmHg	31	
最低血圧	76.7	mmHg	31	
脈拍数	74.9	拍/分	28	
握力-右	34.33	Kg	36	
握力-左	33.03	Kg	35	
握力-平均	33.3	Kg	36	5
10m障害歩行	6.31	sec	36	6
長座体前屈	32.17	cm	36	5
6分間歩行	650.2	m	34	8
上体おこし	12.2	回	34	5
開眼片足立ち	62.5	秒	36	8
合計			37/60	

測定項目	平均	単位	人数	得点(10点満点)
身長	150.74	cm	59	
体重	49.06	Kg	59	
体脂肪率	27.38	%	19	
最高血圧	131.3	mmHg	54	
最低血圧	74.5	mmHg	54	
脈拍数	80.7	拍/分	45	
握力-右	21.75	Kg	66	
握力-左	20.07	Kg	66	
握力-平均	21	Kg	66	5
10m障害歩行	7.45	sec	64	6
長座体前屈	39.08	cm	66	6
6分間歩行	573.3	m	53	7
上体おこし	6.9	回	57	4
開眼片足立ち	61.6	秒	64	8
合計			36/60	



(20歳～64歳)

測定データ数

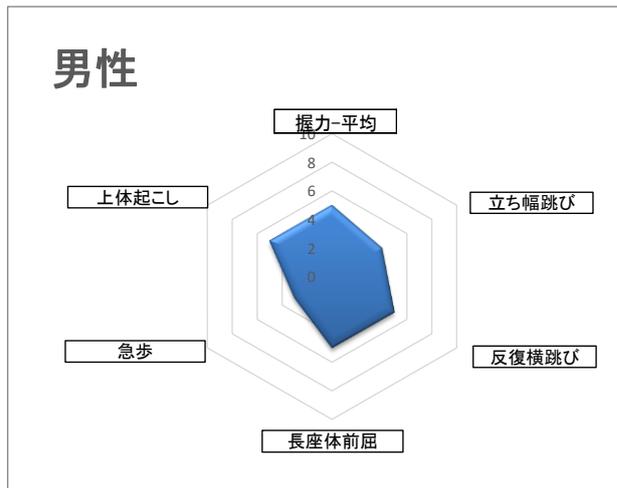
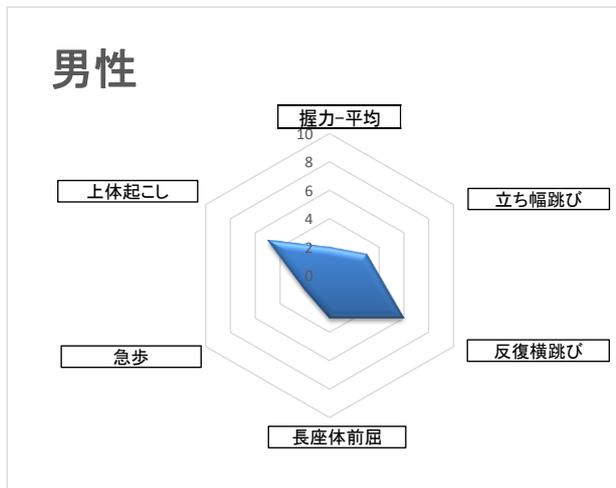
男性2名

測定データ数

女性13名

測定項目	平均	単位	人数	得点(10点満点)
身長	163.5 cm		2	
体重	57.85 Kg		2	
体脂肪率	13.6 %		1	
最高血圧	114 mmHg		2	
最低血圧	59 mmHg		2	
脈拍数	66.5 拍/分		2	
握力-右	33.1 Kg		2	
握力-左	34.2 Kg		2	
握力-平均	34 Kg		2	2
立幅とび	167 cm		2	3
反復横跳び	46.5 回		2	6
長座体前屈	32.5 cm		2	3
急歩	894 秒		1	2
上体起こし	19 回		2	5
合計			21/60	

測定項目	平均	単位	人数	得点(10点満点)
身長	153.5 cm		13	
体重	51.98 Kg		13	
体脂肪率	32.14 %		13	
最高血圧	129.7 mmHg		13	
最低血圧	78.7 mmHg		13	
脈拍数	83.1 拍/分		13	
握力-右	28.19 Kg		13	
握力-左	26.34 Kg		13	
握力-平均	27.2 Kg		13	5
立幅とび	133.7 cm		13	4
反復横跳び	39.3 回		13	5
長座体前屈	40.96 cm		13	5
急歩	601.1 秒		13	3
上体起こし	13.7 回		13	5
合計			27/60	



総評

今年度は昨年度に比べ実施数、参加する市町村が少ない中での測定実施となり、結果においては全国平均と比べ平均を上回っている為、総じて良い結果であるといえます。中でも男女ともに6分間歩行及び開眼片足立ちの2項目において、全国平均を上回る結果となり、日常生活における歩行動作をはじめとした足を使った運動結果の現れではないかと思えます。その反面、上体起こし等上半身を使った測定において、下半身との偏りが見受けられるので、筋肉の低下を防ぐためにも、少しずつ刺激を与え現状を維持する事も大切かと思いました。

最後に、参加された方は健康に関する意欲が高い方が多くいらしたので今後とも体力測定に積極的に参加いただき、皆様の意欲が少しでも向上すればと思います。