

測定帳票イメージ

Physical Report

(形態&体力測定)

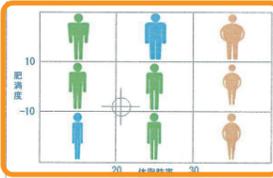
基本個人情報
名前や年齢、生年月日、性別などの基本情報

登録番号	26941	今回の測定年月日	2011年9月1日
氏名	かとう れいこ	前回の測定年月日	2010年12月13日
年齢	36歳 / 性別 女		

測定日
今回の日付・前回の利用の登録記録があれば、測定年月日が出力されます。

体型分析
身長・体重・体脂肪など、現在の自分の体型が一目でわかります。前々回の記録まで出力されます。

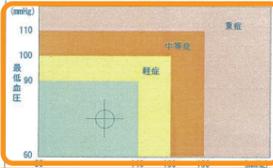
測定項目	今回	前回
身長	161.0	160.6
体重	52.5	51.0
標準体重	57.0	56.7
肥満度	-7.9	-10.1
体脂肪率	20.5	21.9
BMI	20.3	19.8



BMI、体脂肪グラフ
BMI値と体脂肪のバランスをチェックできます。体型管理に役立ちます。

血圧、脈拍分析
健康管理に欠かせない血圧・脈拍の測定記録です。

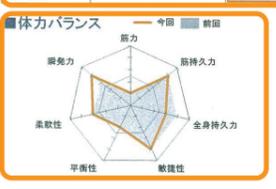
測定項目	今回	前回
最高血圧	120	116
最低血圧	75	72
脈拍数	75	77



血圧値
最高血圧・最低血圧値のバランスをチェックできます。

体力バランス
筋力・筋持久力・全身持久力・敏捷性・平衡性・柔軟性・瞬発力のバランスがグラフで一目瞭然!! さらに健康でバランスのよい体力づくりの為に活用できます。

体力要素	測定種類	今回	前回	年齢別平均値	体力年齢
握力(右)	kg	23.0	20.5		
握力(左)	kg	22.5	23.0		
筋力	kg(平均)	22.8	21.8	30.7	67歳
筋持久力	上体おこし	20	20	15.4	27歳
柔軟性	長座位体前屈	14.5	12.8	13.9	25歳
平衡性	閉眼片足立ち	25	2	67	59歳
敏捷性	全身反応時間 /1000ms	350	335	426	20歳
瞬発力	垂直跳び	42	39	36.1	20歳
全身持久力	肺活量	2,650	2,980	2675	37歳



コメント
合計得点 21/35点 (平均 60点) 体力年齢 36.4歳
○: 筋力はたいへん劣っています。日頃から軽い筋力トレーニングをしましょう。
○: 筋力は優れています。さらにレベルアップを目指しましょう。
○: 持久力は標準です。今以上の持久力がつくよう頑張ってください。
○: 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。
○: 敏捷性は少し劣っています。日頃から筋力トレーニングを行ってください。
○: 平衡性は少し劣っています。柔軟運動はしっかり行いましょう。
○: 身体の柔軟性は標準です。柔軟運動はしっかり行いましょう。
※体力年齢は20歳をボーダーとしての健康で表示しています。

測定値
前々回までの測定値と、年齢別の平均値の棒グラフがでます。総合結果から、体力年齢が算出されます。

コメント
総合的な測定の結果から、項目別にアドバイスのコメントが出力されます。

あなたの体力年齢って...どれくらい?

体力測定を行っていませんか!

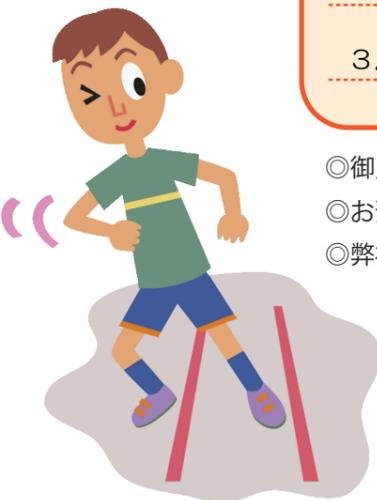
おとなのスポーツテスト



処理料金 (税込み)

1. 初期セットアップ (1回のみ) ￥16,500
2. 基本料金 ￥33,000
3. 処理料金 (1件あたり) ￥550

- ◎御見積りにつきましてはご相談ください
- ◎お預かりする体力測定データは EXCEL・CSV 形式の何れかとなります
- ◎弊社における測定器具・教材の貸出しおよび販売の取り扱いはございません



スポーツを始めるきっかけに

スポーツを続けるためのモチベーション維持に



KCS Corp.

株式会社 ケーシーエス

ICTシステム部 センターシステム課

本社 〒311-4196 水戸市谷津町1-40

TEL 029-253-6111 (代表) / FAX 029-253-6171

E-mail center@kscorp.jp / https://www.kscorp.jp



当社ではISO9001・27001、プライバシーマークを取得し、厳密な管理のもと、皆様の大切な情報を扱っております。

体力測定結果判定のご案内



特徴

- 体力測定者の**年齢別平均値**が出力されます
- 体力測定項目ごとに**体力年齢**が出力されます
- **体力バランス**がレーダーチャートにて出力されます
- 体力測定結果に対する**コメント**が出力されます
- 継続してご利用いただくと**過去3回分の推移**が見られます（測定履歴は全てデータで残します）
- 1回の体力測定で**10項目**まで選択が可能です（握力は右・左・平均の3項目として数えます）
- 体力測定結果の**年齢別レポート**（平均値・標準偏差・測定人数）が作成できます

体力測定項目（23種目）

以下の項目から10項目まで選択が可能です

- | | | | | |
|-------------|----------|------------|------------|-----------|
| ● 握力 | ● 背筋力 | ● ハンドボール投げ | ● ソフトボール投げ | ● 長座体前屈 |
| ● 上体そらし | ● 垂直とび | ● 立ち幅跳び | ● 上体起こし | ● 50m走 |
| ● 最大酸素摂取量 | ● 肺活量 | ● 持久走 | ● 急歩 | ● 踏み台昇降運動 |
| ● 20mシャトルラン | ● 6分間歩行 | ● 全身反応時間 | ● 棒反応 | ● 反復横跳び |
| ● 閉眼片足立ち | ● 開眼片足立ち | ● 10m障害歩行 | | |

測定結果

身長、体重、標準体重、肥満度、体脂肪率、BMI、最高血圧、最低血圧、脈拍数、体力測定結果、年齢別平均、体力年齢、各種グラフ、コメント等

去年と比べて運動の効果は出てるかな？

どんなトレーニングをしたらいいのかしら…

何か運動した方がいいのかな？

このままの運動を続けていいのかな？

ジョギングの他に筋力トレーニングもした方がいいのかな？

ウォーキングしているけど何も変わらない…

激しい運動をしても大丈夫かしら…

体力年齢…同年代より若いかな？

スポーツの不安解消をお手伝いします！！

やみくもに体を動かしても効果が出づらい場合があります。健康状態によっては逆効果なことも…。きちんと健康状態を把握し、ご自分に合った運動をすることが大切です。

「おとなのスポーツテスト」では血圧や体脂肪などの健康状態、筋力・持久力などの体力を把握することができます。



健康で元気に生活するために！
体力を維持するために！
体調に合わせて、無理せず、バランス良く運動しましょう！！

「おとなのスポーツテスト」の結果には、健康で元気に生きるための情報が詰まっています。

どうぞお役立て下さい！！

