

# ひょうご元気アップテスト記録用紙

氏名 \_\_\_\_\_

性別 男・女

生年月日 \_\_\_\_\_ 大正・昭和・平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

測定前に必ずお読みください ▶ 当日血圧 / mmHg ▶ 当日脈拍 拍

ひょうご元気アップテストは、生活習慣病の予防、改善を目的とした運動プログラムを作成するためのテストです。「より速く」や「より強く」を追求するテストではありません。他人と競ったり、頑張り過ぎないように注意して測定してください。  
 また、自己の責任において安全には十分ご注意ください、体調が思わしくない場合、途中で体調が思わしくなくなった場合は測定を中止してください。

種 目		記 録		注 意 事 項
グリップ・テスト	1 回目	右 [ ] . [ ] kg	左 [ ] . [ ] kg	
	2 回目	右 [ ] . [ ] kg	左 [ ] . [ ] kg	
スタンドアップ・テスト		[ ] . [ ] 秒		
選択種目	ステップ・テスト	台高 [ ] . [ ] cm	時間 [ ] . [ ] 秒	・実施主体が測定会場の状況を考慮してステップテスト・ディスタンステスト及び裏面の質問紙テストのうち1種目を選択して実施
	ディスタンス・テスト	[ ] m		
タンデム・テスト		[ ] . [ ] 秒		
フレックス・テスト		[ ] . [ ] cm	[ ] . [ ] cm	

# ひょうご元気アップテスト 記録用紙

	種 目	質 問
選 択 種 目	<p style="text-align: center;"><b>質問紙・テスト</b></p> <p style="text-align: center;">(○印をつけてください)</p>	<p>Q 1 今、速いと感じるスピードで20分間ほど歩き続けたとします。自分の急歩能力は、同じ年齢の平均的な体力の人に比べてどのくらいだと思いますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 非常に劣る</li> <li>2 やや劣る</li> <li>3 普通</li> <li>4 やや優れる</li> <li>5 非常に優れる</li> </ol> <p>Q 2 子供の頃、長距離を走ることが得意でしたか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 苦手</li> <li>2 普通</li> <li>3 得意</li> </ol> <p>Q 3 最近どのくらいの頻度で運動をしていますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 まったくしていない</li> <li>2 月に1～2回</li> <li>3 1週間に1～2回</li> <li>4 1週間に4～5回</li> </ol> <p>Q 4 電車やバスに乗り遅れないようにと、駅の通路や階段を慌てていたとします。同じ年齢の平均的な体力の人に比べて、あなたの心臓や肺はどのような状態になりますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 非常に苦しくなる</li> <li>2 やや苦しくなる</li> <li>3 人並みである</li> <li>4 やや余裕がある</li> <li>5 非常に余裕がある</li> </ol>