



# 体力測定 lineup



体力測定は、企業内健康づくり活動成果の指標として重要な役割を果たします

## 体力の定義

日々の生活や仕事を元気に遂行し、余暇を楽しみ、不測の事態にも機敏に対処できる身体能力

※スポーツ競技などに必要な体力と、健康な生活を送るために必要な体力を区別する

### 健康診断

病気をしないで健康に**生きるため**に必要な

### 体力測定

人生を生き活きと**生きていくため**に必要な

lineup	merit
<p><b>potential</b></p> <p>心身の活力レベルと体力ポテンシャルを見る測定です</p>	<p>① 保有している筋肉が十分に使えているかが分かります</p> <p>② 運動実践状況とその判定が詳しく分かります</p> <p>③ 心身の活力エネルギー満タン率を見ることで、活力に余力があるかが分かります</p>
<p><b>体力パフォーマンステスト</b></p> <p>安全生活を支える体力のバランスを見るテストです</p>	<p>① 体力判定をメダルの色（プラチナ、金、銀、銅）で分かりやすく提示します</p> <p>② 実測の結果から体力バランスレーダーチャートを作成し、適切なお薦め運動コースを提示</p> <p>③ 問診の集計結果より、「転倒リスク」について、そのレベルと対策案を提示します</p>
<p><b>総合TAIRYOKU</b></p> <p>ストレスコンディショニングセミナーとのカップリング測定</p>	<p>① WHOの健康の定義（何事にも前向きな姿勢で取り組めるよう、精神的、肉体的、さらに社会的にも適応している状態をいう）を参考に、精神＝耐力、肉体＝体力、社会＝泰力と置き換え、その三要素（総合TAIRYOKU）がバランスよく機能し合っているかを見ます</p> <p>② 測定の結果から、まずは気になるところを洗い出し、その考えられる原因と、さらにもう一つの原因（根本原因）を見つけ出し、よりリアルなアドバイスを提示します</p>
<p><b>Fitness</b></p> <p>問診のみにより体力のレベルを見るチェックシステムです</p>	<p>① 実測ができない環境でも体力レベルを推測し、その後の運動実践への動機づけができます</p> <p>② 20の質問に答えることで体力年齢、体力プロフィール、メタボ予防力、フレイル予防力を提示します</p>
<p><b>フットワークセルフテスト</b></p> <p>身体動作力を見る測定です</p> <p><b>鋭意開発中！</b></p>	<p>① オンラインで行うセルフ体力測定です。実測が難しい場合、問診だけでも対応できます</p> <p>② 従業員の皆様が就業中に測定会場に集合して行うことが不可能な企業様に最適です</p> <p>③ オンライン環境が整っていない企業様には、従来のペーパー方式での実施も可能です</p>