



ウェルケア体操プログラム 体力測定記録

氏名 _____

No _____

●身体測定

	年 月 日	年 月 日	年 月 日	メモ
身長				
体重				
BMI				

●BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)² ●適正体重 = (身長 m)² × 22

●体力測定

		年 月 日 / 得点	年 月 日 / 得点	年 月 日 / 得点
1	握力	右 _____ 左 _____	右 _____ 左 _____	右 _____ 左 _____
2	上体起こし	回	回	回
3	長座体前屈	cm	cm	cm
4	反復横とび	点	点	点
5	急歩	分 秒	分 秒	分 秒
	20m シャトルラン	回	回	回
6	立ち幅とび	cm	cm	cm

※※急歩、20mシャトルランはどちらか1つを選択してください。