

記録用紙等の使い方

資料5 体力測定記録用紙

- ①各項目を測定後、それぞれの代表値を求める。
2回測定の場合は良いほう（握力の場合は左右の良い方の平均値）、5回測定の場合は5回の平均値、7回測定の場合は最大値と最小値を除いた5回の平均値を代表値とする。
20m シャトルランは、走行本数から最大酸素摂取量換算表により最大酸素摂取量を求め、最大酸素摂取量の平均値と標準偏差から体力を評価する。
- ②各測定項目の全国平均値と標準偏差をそれぞれの QR コードから読み取って求める。
- ③項目別 T-score を計算する。
()には T-score から得られた5段階評価値を記入する。
- ④1要因に対して1項目の測定の場合は、要因別 T-score も同値を記入するが、複数項目を測定している場合は、要因内項目の T-score の平均を求め、5段階評価をする。

資料6 健康体力プロフィール

- ①記録は代表値を記入する。
- ②要因別 T-score をレーダーチャートにプロットし、線で結ぶ。
- ③「体力測定時の身体的状態」は、ケガ等で全力を出しきれなかった時の体の状態を記入する。
また、特段の事情がなければ、体力に関するアドバイスを記入する。

資料8 介護予防関連体力測定記録用紙

- ①「事前」「事後」はプログラム（介入）実施の前と後のことである。

資料9 形態・身体組成記録用紙

- ①検者間の誤差を見るため、実習では1人に対して3人で計測するようにした。
- ②()には検者名を記入する。
- ③平均は小数点第2位を四捨五入し、第1位まで求める。
- ④体密度は計算機精度の限界まで求め、Brozek の式は小数点第2位を四捨五入し、第1位まで求める。