

健康運動実践指導士の資格試験対策スライド

第6章 体力測定と評価

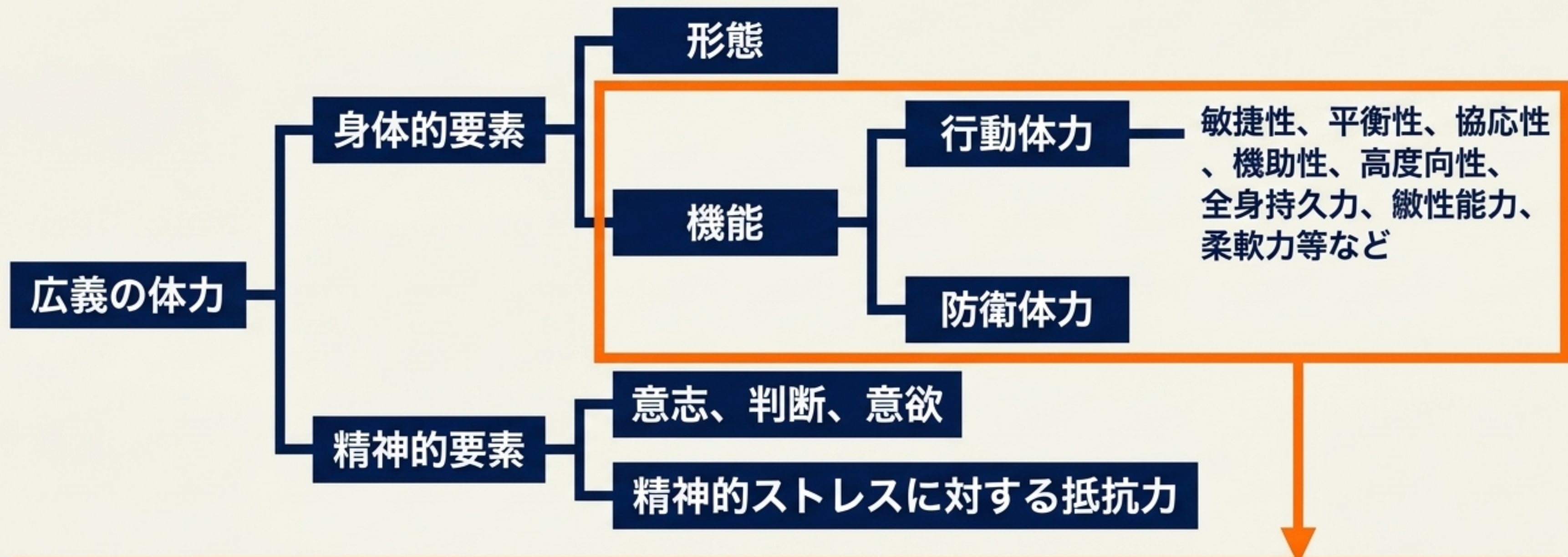
2026年試験対策特別委員会

06

学習目標

- ✓ 1. 体力の概念と構成要素について理解する
- ✓ 2. 体力測定の実施目的や対象について理解する
- ✓ 3. 身体組成の測定原理および測定方法を理解し、それらを実施できる
- ✓ 4. 各測定方法について理解し、それらを実施できる
- ✓ 5. 体力測定結果の分析・評価・活用法を理解する

体力とは（体力の全体構造）



狭義の体力（客観的・定量的に把握できるもの：全身持久力、筋力、バランス能力、柔軟力など）

健康関連体力の4大要素



全身持久力

有酸素性運動能力・最大酸素摂取量



筋力・筋持久力

最大筋力・パワー・持久力



身体組成

体脂肪の割合・生活習慣病予防



柔軟性

静的・動的柔軟性、傷害予防

文部科学省新体力テストの概要

対象年齢 6~79歳



全年齢共通項目



【頻出】体力測定前のセルフチェック(年齢別プロトコル)

40歳未満	40歳以上
<ul style="list-style-type: none">• 体調・既往症・薬物治療中の病気(IおよびII)のチェックを必ず行う。• 血圧測定:該当者のみ(※ただし30歳以上男性は必須)。	<ul style="list-style-type: none">• セルフチェックすべて(I~III)を必ず行う。• 自覚症状チェック、血圧測定、心拍数測定は【必須】。

高齢者の安全確認：ADL（日常生活活動テスト）

対象：65歳以上

- 歩行、起立、衣服の着脱などの項目で判定を行う。



測定項目の実際 ① 全身持久力



20mシャトルラン

- 目的: 最大酸素摂取量の推定
- 対象: 12~64歳
- 特徴: 往復持久走。徐々にスピードが上がる。



急歩

- 目的: 心機能・持久力評価
- 距離: 女性1000m、男性1500m
- 特徴: できるだけ急いで歩き、所要時間を計測。

測定項目の実際 ② 筋力・筋パワー

握力

要素: 最大筋力の代表的指標

上体起こし

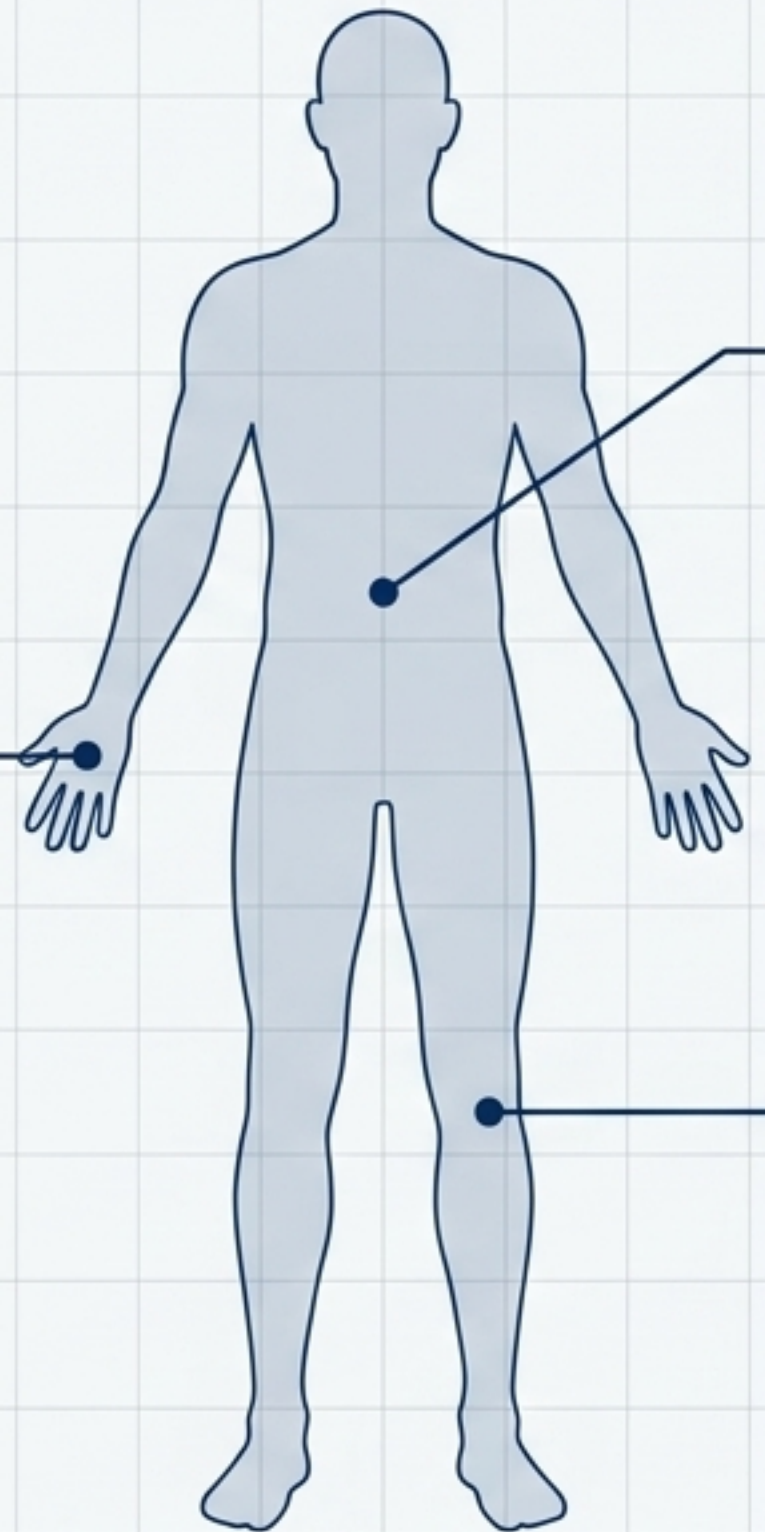
要素: 筋持久力

ルール: 30秒間の実施回数を計測

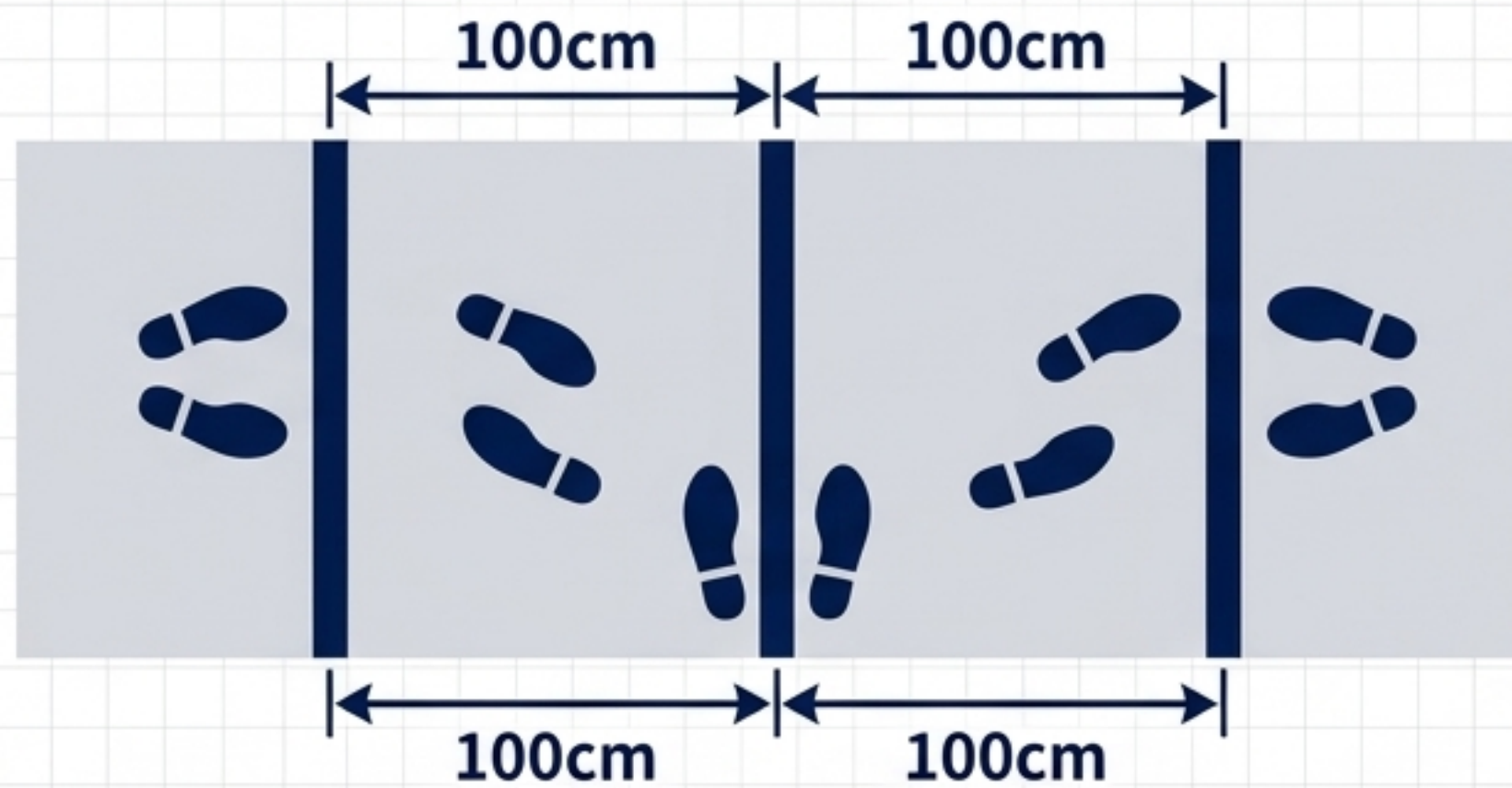
立幅とび

要素: 筋パワー(瞬発力)

ルール: 腕や身体の反動をつけ前方へ跳躍。測定は2回行い、よいほうの値を採用。加齢による脚の衰えを評価。



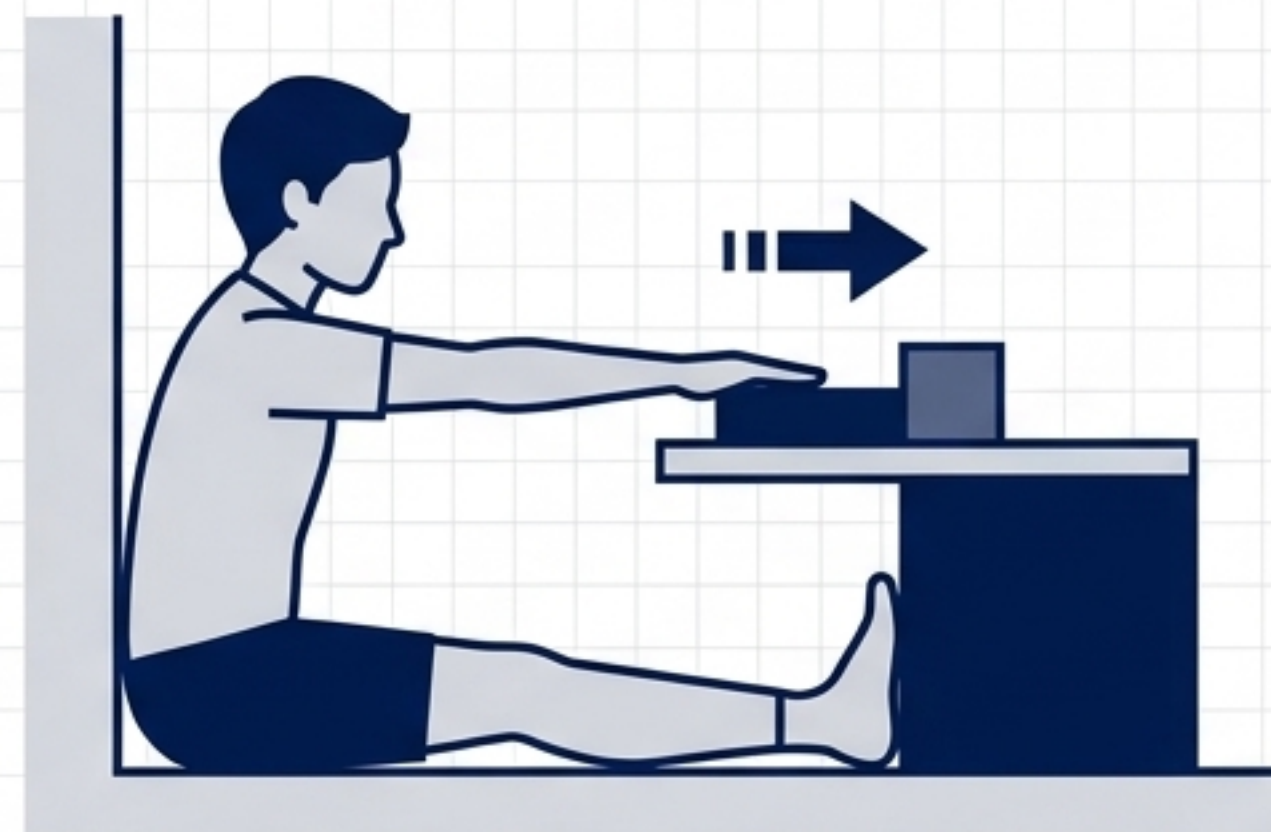
測定項目の実際 ③ 敏捷性・柔軟性



反復横とび

要素: **敏捷性**

ルール: 中央・右・左の3本ライン(100cm間隔)を20秒間でまたぐ、または越える。



長座体前屈

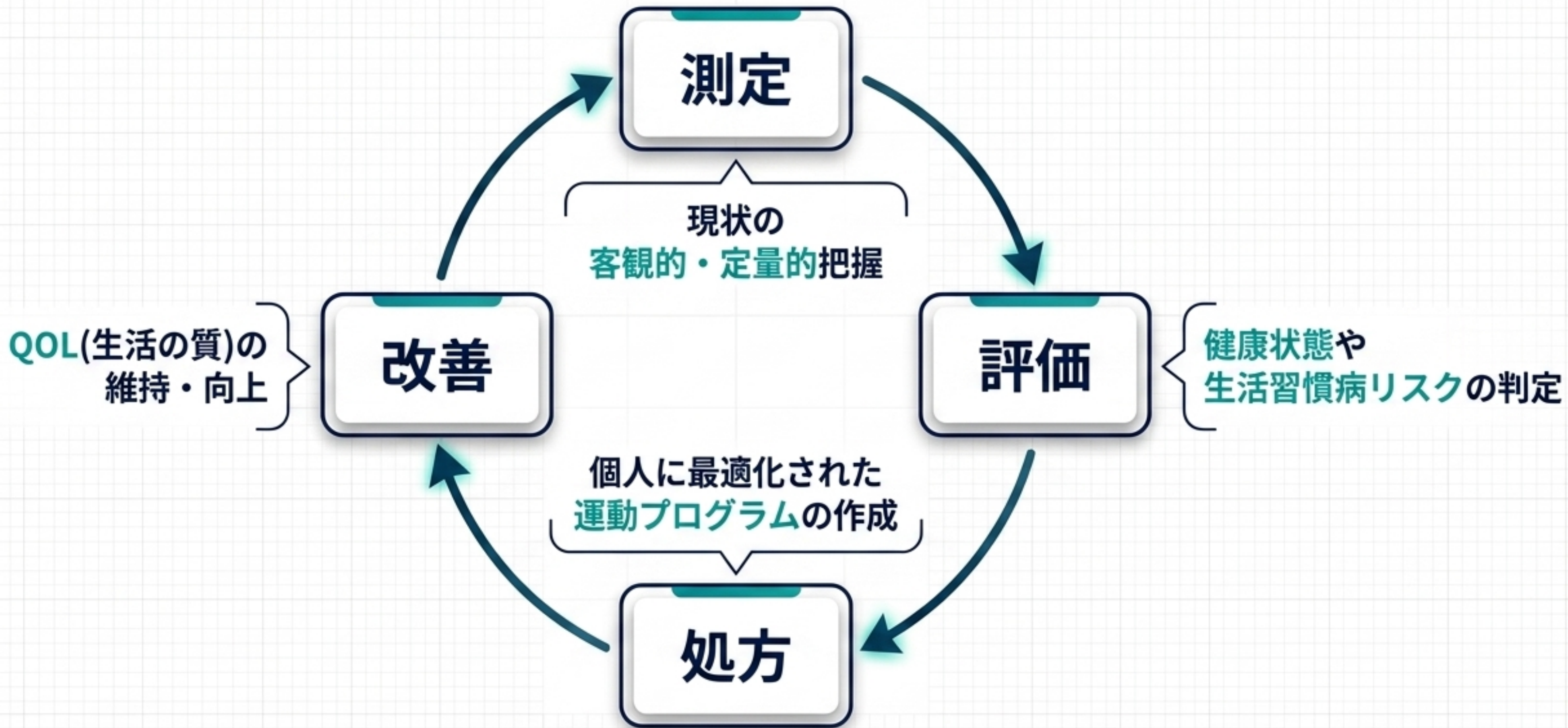
要素: **静的柔軟性**

ルール: 関節可動域の評価。壁に背・尻をつけ、箱を両手で押し出す。

【試験直前確認】 体力要素と測定種目対応マトリックス

体力要素	新体カテスト種目	測定のポイント
全身持久力	20mシャトルラン / 急歩	最大酸素摂取量の推定
筋力	握力	最大筋力の指標
筋持久力	上体起こし	30秒間の回数
筋パワー（瞬発力）	立幅とび	2回測定、脚力の衰え評価
敏捷性	反復横とび	20秒間、100cm間隔の3本ライン
柔軟性	長座体前屈	静的柔軟性、関節可動域

体力測定の意味と結果の活用



【出題傾向分析】 第6章の頻出テーマ



頻出度[高]：体力測定前の安全基準（年齢別チェックプロトコル、
血圧必須条件など）

頻出度[高]：各種目の測定目的と
対応する体力要素（シャトルラン
＝全身持久力など）

頻出度[中]：広義・狭義の体力概
念と健康関連体力の4要素

最終確認テスト & 最重要ポイント

本章の総復習 (次ページへ続く)

【完全マスター】最重要ポイント10選 & 一問一答

ポイント	問題	解答
狭義の体力は客観的・定量的に把握できるもの	Q: 身体的行動体力の機能面に着目した客観的に把握できる体力を何というか？	A: 狭義の体力
健康関連体力の4要素	Q: 健康関連体力を構成する主な4要素は？	A: 全身持久力、筋力・筋持久力、身体組成、柔軟性
新体力テストの全年齢共通項目	Q: 新体力テスト(6-79歳)の全年齢に共通する3種目は？	A: 握力、上体起こし、長座体前屈
40歳以上の事前チェック	Q: 40歳以上の体力測定前に必須となる身体的測定項目は？	A: 血圧測定と心拍数測定
ADLテストの対象	Q: 測定前のADL（日常生活活動）テストの実施が規定されている対象年齢は？	A: 65歳以上
全身持久力の直接評価	Q: 全身持久力を直接的に評価する際、指標となるものは何か？	A: 最大酸素摂取量
シャトルランの目的	Q: 20mシャトルランは主にどの体力を測定するためのテストか？	A: 全身持久力
反復横とびの測定時間	Q: 敏捷性を測定する反復横とびの測定時間は何秒間か？	A: 20秒間
立幅とびの体力要素	Q: 立幅とびによって主に評価される体力要素は何か？	A: 筋パワー（瞬発力）
柔軟性の分類	Q: 柔軟性は、関節可動域で表されるものと、動きやで表されるものに分かれる。前者を何というか？	A: 静的柔軟性