

～自己体力判断テスト～

現在のあなたの体力はどれくらい？  
簡単なテストで調べてみましょう。

～運動しよる人も  
しよらん人も～

設 問	得 点		
	はい	時々	いいえ
1. エレベーターやエスカレーターをよく使いますか	はい 2点	時々 1点	いいえ 0点
2. 外出の際、短い距離であれば歩くように心がけていますか	いいえ 2点	時々 1点	はい 0点
3. 休日は家でゴロゴロしていることが多いですか	はい 2点	時々 1点	いいえ 0点
4. 庭いじりをはじめ、からだを動かすのがおっくうですか	はい 2点	時々 1点	いいえ 0点
5. 毎週体重をはかるようにしていますか	いいえ 2点	時々 1点	はい 0点
6. 1週間のうちで、(農作業などの労働や)運動をするための時間をどのくらいつくるようにしていますか	していない 3点	1日程度 1点	3日以上 0点
7. 夕方や夜に、1日の疲労を感じますか	非常に感じる 2点	やや感じる 1点	感じない 0点
8. 3階まで階段を登ると(または10分間ほど歩き続けると)疲れませんか	非常に感じる 2点	やや疲れる 1点	疲れ ない 0点
9. この先、運動を規則的に行なう自信はありますか？	いいえ 3点	どちらとも言えない 1点	はい 0点
各設問における合計点数	点		

はじめてみらんね!

長崎

3分間体操



自己体力判断テストつき



健康長崎市民21市民推進会議

連絡先 長崎市健康づくり課  
電話 829-1154

判定

0～4点 素晴らしいです！このまま活動的な生活を続けていきましょう。

5～8点 良好です。より快適な生活を目指しましょう。

9～12点 もう少し積極的に身体を動かしましょう。

13～16点 要注意！活動的な生活を意識しましょう

17点以上 危険です！これまでの生活を振り返り、常に身体を動かすことを心がけましょう。

上級編

初級編

<引用文献>

実践！運動を習慣にして健康づくり  
生活習慣病予防や要介護予防に 2009年5月  
財団法人 健康・体力づくり事業財団

続けてみると、違いがわかる！ 階段のぼりが楽になる！

## はじめてみらんね3分間体操

健康づくりの第一歩は足腰から！

	マッスル -1-	マッスル -2-	マッスル -3-	マッスル -4-
初級編 (職場で)	<p>椅子に座り膝上げ</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①背筋を伸ばして、椅子に深く座ります。</li> <li>②膝から太ももを高く上方に上げます。</li> <li>③左右交互に30回行います。</li> </ol> <p>※余裕があれば腕を前後にふりながら行います。</p>	<p>座ったまま骨盤体操</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①椅子に背筋を伸ばして座り、骨盤の右左を前後に動かすように行います。</li> <li>②左右交互にリズムよく30回行います。</li> </ol>	<p>座って両足上げ</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①椅子に背筋を伸ばして座ります。</li> <li>②膝を曲げて両足をゆっくり持ち上げます。</li> <li>③持ち上げたまま5つ数えて元に戻します。</li> <li>④呼吸を止めずに10回行います。</li> </ol>	<p>椅子から立ち上がり</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①背筋を伸ばして椅子に座ります。</li> <li>②両手は胸の前で腕組みをします。</li> <li>③立つ時は2つ、座る時には4つ数えながら10回行います。</li> </ol>
	<p>その場膝上げ</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①背筋を伸ばして、まっすぐ立ちます。</li> <li>②太ももが床と水平になるまで上げます。</li> <li>③左右交互にゆっくりと30回行います。</li> </ol>	<p>床に座って骨盤体操</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①背筋を伸ばして、床に両足を伸ばして座ります。</li> <li>②お尻の左右を、膝を曲げずに前後に動かします。</li> <li>③左右交互にゆっくりと30回行います。</li> </ol>	<p>仰向け両足上げ</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①仰向けになり膝を90度に曲げます。</li> <li>②勢いよく両足をまっすぐ真上に上げます。</li> <li>③呼吸を止めずに10回行います。</li> </ol>	<p>椅子をつかってスクワット</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①椅子の背に手をおき、足は肩幅よりやや広く開いて立ちます。</li> <li>②お尻を後に突き出すように、腰を下ろします。</li> <li>③立ちしゃがみは、4つずつ数えながら行います。</li> <li>④曲げた膝がつま先より前にでないように10回行います。</li> </ol>
	<p>体をひねって膝上げ</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①背筋を伸ばして、まっすぐ立ちます。</li> <li>②上げた膝と反対の肘が触れるように体をひねります。(近づけるだけでもOK)</li> <li>③左右交互にゆっくりと30回行います。</li> </ol>	<p>お尻歩き</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①お尻で前・後に歩きます。(背筋・膝は伸ばして)</li> <li>②お尻を浮かして、腕を振りながら大きく歩きます。</li> <li>③前後に10歩ずつ2往復歩きます。</li> </ol>	<p>仰向け両足・尻上げ</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①仰向けになり膝を伸ばして、両足を真上に上げます。</li> <li>②お尻を持ち上げながら、足を顔の方向に斜め上に上げていきます。</li> <li>③呼吸を止めずに10回行います。</li> </ol>	<p>スクワット</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①背筋を伸ばし、足は肩幅よりやや広く開いて立ちます。</li> <li>②お尻をうしろに突き出すように腰を下ろします。</li> <li>③立ちしゃがみは、4つずつ数えながら行います。</li> <li>④曲げた膝がつま先より前に出ないように10回行います。</li> </ol>

※全ての運動は呼吸を止めずに行います。

※回数は目安です。自分のペースで行い、体調が悪い時は無理せずにお休みしましょう。

見える所に貼り付けて健康づくりをしマッスル！

お問合せ先：健康づくり課 829-1154