

【令和6年度「体力・運動能力調査」調査票】



## 新体力テスト（65歳～79歳）

### 記録用紙

### スポーツ庁

統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

#### 記入上の注意

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の令和6年4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地が次のいずれに該当するかを判断し、その番号を○で囲んでください。
  - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市、政令指定都市、東京都区部。
  - (2) 小都市………人口15万人未満の市。
  - (3) 町村
- 4) 「学校時代の運動部（クラブ）活動の経験」において、旧制の学校を卒業した者は、下記に相当する者として、該当する番号を○で囲んでください。
  - (1) 旧制の中学校は、新制の高校。
  - (2) 旧制の高校、師範学校及び専門学校は、新制の大学。
- 5) その他については、該当する番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、該当する記号を○で囲んでください。

No.	氏名		本人の住所	都道府県
1. 令和6年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女	
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村	
4. 健康状態について	1. 大いに健康	2. まあ健康	3. あまり健康でない	
5. 体力について	1. 自信がある	2. 普通である	3. 不安がある	
6. スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している	2. 所属していない		
7. 運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日 (週3～4日以上)	2. ときどき (週1～2日程度)		
	3. ときたま (月1～3日程度)	4. しない		
8. 1日の運動・スポーツ実施時間	1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満		
	3. 1時間以上2時間未満	4. 2時間以上		
9. 朝食の有無	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない	
10. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上	
11. ぐっすり眠ることができますか	1. 週に6日以上	2. 週に4～5日		
	3. 週に2～3日	4. 週に1日以下		
12. 学校時代の運動部(クラブ)活動の経験	1. 中学校のみ	2. 高校のみ	3. 大学のみ	4. 中学校・高校
	5. 高校・大学	6. 中学校・大学	7. 中学校・高校・大学	8. 経験なし
13. 毎日の生活は充実していますか	1. 充実している	2. まあ充実している		
	3. あまり充実していない	4. まったく充実していない		
14. 運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか	1. 大いに感じる	2. まあ感じる		
	3. あまり感じない	4. まったく感じない		
15. 体格	1. 身長 . cm	2. 体重 . kg		

項目		記録		得点
1. 握力	右	1回目 kg	2回目 kg	
	左	1回目 kg	2回目 kg	
	平均	kg		
2. 上体起こし				回
3. 長座体前屈		1回目 cm	2回目 cm	
4. 開眼片足立ち		1回目 秒	2回目 秒	
5. 10m障害物歩行		1回目 秒	2回目 秒	
6. 6分間歩行				m
得点合計				
総合評価		A	B	C
		D	E	

# ADL（日常生活活動テスト）

\* 各問について、該当するものを1つ選び、その番号を口の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

問1 休まないで、どれくらい歩けますか。

1. 5～10分程度                      2. 20～40分程度                      3. 1時間以上

問2 休まないで、どれくらい走れますか。

1. 走れない                              2. 3～5分程度                              3. 10分以上

問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。

1. できない                              2. 30cm程度                              3. 50cm程度

問4 階段をどのようにして昇りますか。

1. 手すりや壁につかまらないと昇れない  
2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる  
3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる

問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。

1. できない  
2. 手を床についてなら立ち上がれる  
3. 手を使わずに立ち上がれる

問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。

1. できない                              2. 10～20秒程度                              3. 30秒以上

問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。

1. 立ってられない  
2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる  
3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる

問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。

1. 座らないとできない  
2. 何かにつかまれば立ったままできる  
3. 何にもつかまらなくて立ったままできる

問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。

1. 両手でゆっくりとならできる  
2. 両手で素早くできる  
3. 片手でもできる

問10 布団の上げ下ろしができますか。

1. できない  
2. 毛布や軽い布団ならできる  
3. 重い布団でも楽にできる

問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。

1. できない                              2. 5kg程度                              3. 10kg程度

問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。

1. できない                              2. 1～2回程度                              3. 3～4回以上

総合得点

判定

## 健康状態のチェック

記述日： \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

氏名 \_\_\_\_\_性 \_\_\_\_生年月日 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_歳  
(年齢は調査実施年度の4月1日現在の満年齢)

以下の質問について、当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて、( )内に記述してください。

I. 現在、体の具合の悪いことがありますか(体調が悪いですか)。

1. はい      2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

○ どのような点ですか、以下から選んでください。

1. 熱がある      2. 頭痛がする      3. 胸痛がある  
4. 胸がしめつけられる      5. 息切れが強い      6. めまいがする  
7. 強い関節痛がある      8. 睡眠不足で非常に眠い      9. 強い疲労感がある  
10. その他 ( \_\_\_\_\_ )

II. 生まれてから現在までに、何か病気をしましたか(特に内科的疾患)。

1. はい      2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

○ どのような病気ですか、以下から選んでください。

1. 狭心症または心筋梗塞      2. 不整脈(病名: \_\_\_\_\_)  
3. その他の心臓病(病名: \_\_\_\_\_)      4. 高血圧症  
5. 脳血管障害(脳梗塞や脳出血)      6. 糖尿病      7. 高脂血症  
8. 貧血      9. 気管支喘息  
10. その他 ( \_\_\_\_\_ )

○ 薬物治療を受けている病気がありますか。

1. はい      2. いいえ

「はい」と答えた方は以下にも答えてください。

(病名: \_\_\_\_\_)

分かれば服用している薬の名前を記述してください。

(薬剤名: \_\_\_\_\_)

III. 以下の項目を測定し、記述してください(現在の値を)。

○ 脈拍数 \_\_\_\_\_拍/分

○ 血 圧 \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_mmHg