

体力測定 of 年齢階級別基準値

(握力・開眼片足立ち・5メートル歩行:介護予防テキスト・・・転倒に関する体力テストの評価基準値)
 (ステップング・長座位前屈:ぐっと元気に倶楽部「みやぎの介護予防モデル事業」・・・体力測定結果判定基準表)

男 性

60～64歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～28.0	28.1～34.0	34.1～37.0	37.1～45.0	45.1～
ステップング(回)	～26	27～30	31～34	35～40	41～
開眼片足立ち(秒)	～7	8～27	28～110	111～180	181～
5メートル歩行(秒)	～4.2	4.1～3.4	3.3～2.5	2.4～1.7	1.6～
長座位前屈(cm)	～-8.0	-7.9～0.0	0.1～10.0	10.1～15.0	15.1～

65～69歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～24.0	24.1～31.0	31.1～34.0	34.1～43.0	43.1～
ステップング(回)	～22	23～28	29～33	34～39	40～
開眼片足立ち(秒)	～7	8～20	21～100	101～180	181～
5メートル歩行(秒)	～4.3	4.2～3.5	3.4～2.6	2.5～1.8	1.7～
長座位前屈(cm)	～-11.0	-10.9～-3.0	-2.9～6.0	6.1～15.0	15.1～

70～74歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～22.0	22.1～29.0	29.1～32.0	32.1～40.0	40.1～
ステップング(回)	～21	22～27	28～32	33～38	39～
開眼片足立ち(秒)	～5	6～12	13～45	46～120	121～
5メートル歩行(秒)	～4.6	4.5～3.7	3.6～2.7	2.6～1.8	1.7～
長座位前屈(cm)	～-13.0	-12.9～-3.0	-2.9～6.0	6.1～15.0	15.1～

75～79歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～20.0	20.1～26.0	26.1～29.0	29.1～37.0	37.1～
ステップング(回)	～20	21～26	27～31	32～37	38～
開眼片足立ち(秒)	～3	4～9	10～26	27～99	100～
5メートル歩行(秒)	～5.2	5.1～4.2	4.1～3.1	3.0～2.1	2.0～
長座位前屈(cm)	～-13.0	-12.9～-3.5	-3.4～4.0	4.1～13.0	13.1～

80～84歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～18.0	18.1～23.0	23.1～27.0	27.1～35.0	35.1～
ステップング(回)	～19	20～24	25～30	31～36	37～
開眼片足立ち(秒)	～2	3～5	6～18	19～43	44～
5メートル歩行(秒)	～5.8	5.7～4.7	4.6～3.5	3.4～2.4	2.3～
長座位前屈(cm)	～-13.0	-12.9～-4.5	-4.4～4.0	4.1～13.0	13.1～

85歳～	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～18.0	18.1～23.0	23.1～25.0	25.1～32.0	32.1～
ステップング(回)	～18.0	19～23	24～29	30～35	36～
開眼片足立ち(秒)	～2	3	4～13	14～33	34～
5メートル歩行(秒)	～6.4	6.3～5.2	5.1～3.9	3.8～2.7	2.6～
長座位前屈(cm)	～-13.0	-12.9～-4.5	-4.4～4.0	4.1～10.0	10.1～

女 性

60～64歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～16.0	16.1～21.0	21.1～23.0	23.1～30.0	30.1～
ステップング(回)	～24	25～29	30～33	34～38	39～
開眼片足立ち(秒)	～9	10～28	29～84	85～120	121～
5メートル歩行(秒)	～4.9	4.8～3.9	3.8～2.8	2.7～1.8	1.7～
長座位前屈(cm)	～0.0	0.1～7.0	7.1～14.5	14.6～21.0	21.1～

65～69歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～15.0	15.1～19.0	19.1～21.0	21.1～27.0	27.1～
ステップング(回)	～24	25～28	29～32	33～37	38～
開眼片足立ち(秒)	～5	6～17	18～58	59～120	121～
5メートル歩行(秒)	～5.0	4.9～4.1	4.0～3.0	2.9～2.1	2.0～
長座位前屈(cm)	～-2.0	-1.9～6.0	6.1～13.0	13.1～18.0	18.1～

70～74歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～14.0	14.1～18.0	18.1～20.0	20.1～26.0	26.1～
ステップング(回)	～22	23～27	28～31	32～36	37～
開眼片足立ち(秒)	～3	4～10	11～29	30～90	91～
5メートル歩行(秒)	～5.6	5.5～4.5	4.4～3.3	3.2～2.2	2.1～
長座位前屈(cm)	～-3.5	-3.4～4.0	4.1～11.5	11.6～19.0	19.1～

75～79歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～12.0	12.1～16.0	16.1～18.0	18.1～24.0	24.1～
ステップング(回)	～22	23～27	28～31	32～35	36～
開眼片足立ち(秒)	～2	3～4	5～15	16～45	46～
5メートル歩行(秒)	～6.5	6.4～5.2	5.1～3.9	3.8～2.6	2.5～
長座位前屈(cm)	～-3.5	-3.4～3.5	3.6～11.5	11.6～18.5	18.6～

80～84歳	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～12.0	12.1～16.0	16.1～17.0	17.1～23.0	23.1～
ステップング(回)	～20	21～26	27～30	31～34	35～
開眼片足立ち(秒)	～1	2～3	4～13	14～35	36～
5メートル歩行(秒)	～7.3	7.2～5.9	5.8～4.4	4.3～3.0	2.9～
長座位前屈(cm)	～-4.0	-3.9～3.5	3.6～11.0	11.1～17.5	17.6～

85歳～	△		○	◎	
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
握 力(kg)	～10.0	10.1～13.0	13.1～16.0	16.1～20.0	20.1～
ステップング(回)	～18	19～25	26～29	30～33	34～
開眼片足立ち(秒)	～1	2	3～11	12～30	31～
5メートル歩行(秒)	～8.2	8.1～6.6	6.5～5.0	4.9～3.4	3.3～
長座位前屈(cm)	～-8.0	-7.9～1.5	1.6～10.5	10.6～21.0	21.1～