

# あなたの体力レベルは？

筋持久力・・・どれだけ筋肉を動かし続けられるか（上体起こし）

筋力・・・どれだけ重りが持ち上げられるか（握力）

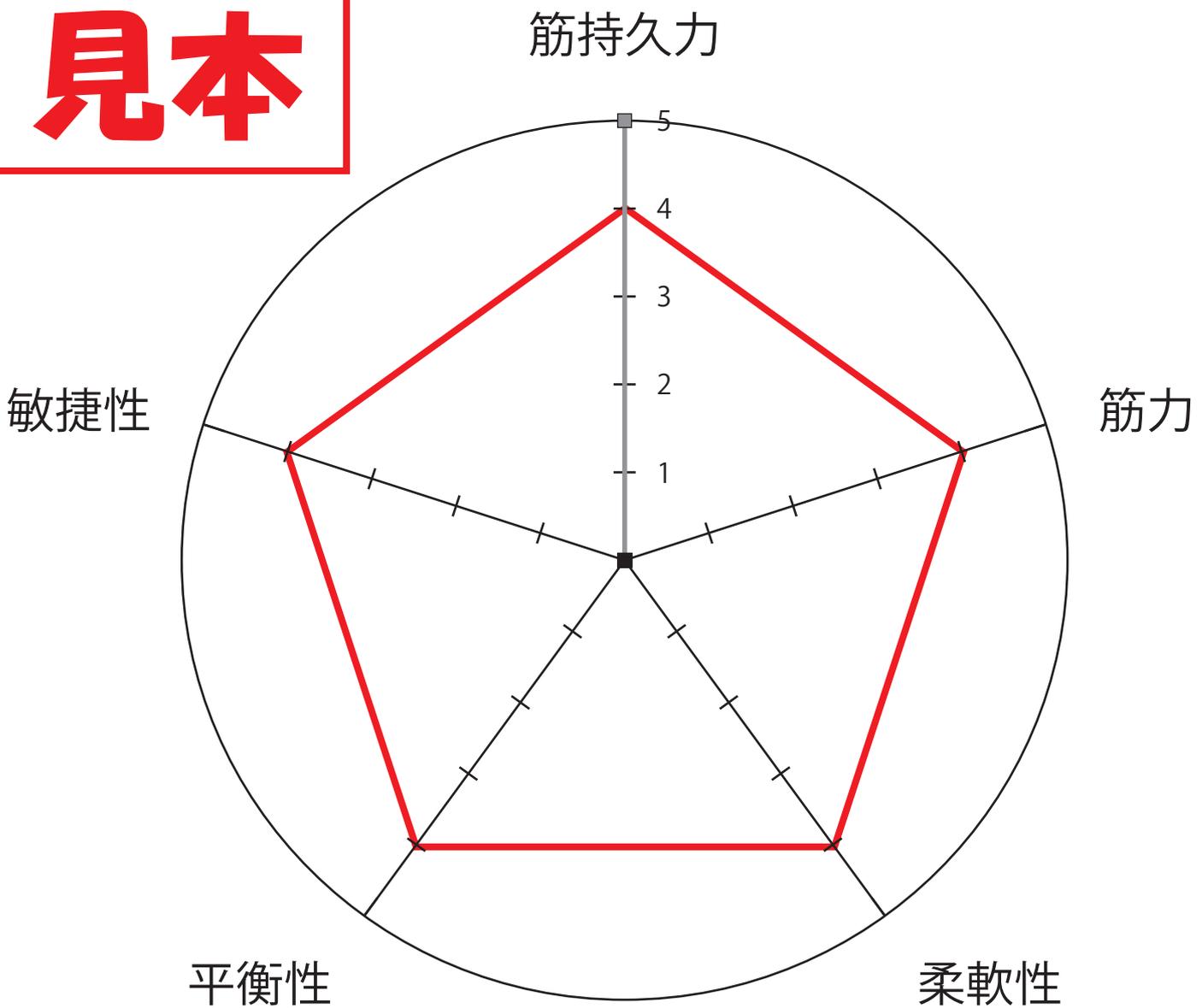
柔軟性・・・身体がどれだけ柔らかいか（長座体前屈）

平衡性・・・身体のバランス感覚（閉眼・開眼片足立ち）

敏捷性・・・どれだけ素早く動けるか（垂直跳び）

20 点

見本



0～9・・・かなりの運動不足です。運動不足解消メニューを週1回実施しましょう！

10～13・・・運動不足気味です。運動不足解消メニューを週1、2回実施しましょう！

14～17・・・平均的です。運動不足解消 or 筋力アップ or シェイプアップを週2回実施しましょう！

18～21・・・優れています。筋力アップ or シェイプアップメニューを週2、3回実施しましょう！

22～25・・・とても優れています。筋力アップ or シェイプアップメニューを週3、4回実施しましょう！