

職場でできる簡単な体力テスト

① 落下棒反応テスト(俊敏性)

1 方法(測定手順)

準備

30cm 程度の定規または棒(目盛付きが望ましい)

被験者 1 名、測定者 1 名

姿勢

被験者は椅子に座るか立った状態で腕を前に出す

親指と人差し指を 2~3cm 程度開く

測定者はその間に 定規の 0cm 側を下にして垂直に持つ

※被験者の指の位置は 0cm 付近に合わせる

測定

測定者が予告なしに棒を離す

被験者は 落ちてくる棒をできるだけ早くつかむ

指でつかんだ位置の目盛を記録

※通常、2~3回実施して平均値をとる

2 判定方法(目安) 定規をつかんだ位置(落下距離)で判定します。

落下距離	評価
10cm 未満	非常に良い
10~20cm	良い
20~30cm	普通
30~40cm	やや低下
40cm 以上	反応が遅い

※落下距離が短いほど反応が速い



3 反応時間の目安(参考)

距離	反応時間
10cm	約 0.14 秒
20cm	約 0.20 秒
30cm	約 0.25 秒
40cm	約 0.29 秒

② 片足立ちテスト(転倒リスクやバランス能力)

1 方法

壁や机の近くで実施

目を開けたまま片足で立つ(壁側と反対側の足を上げる)

両手は腰にあてるか、下に垂らす(手を広げてバランスをとるのは不可)

何秒立っていられるか測定(足の位置がずれると終了)

2 目安

時間	評価
60 秒以上	良好
30~59 秒	普通
10~29 秒	やや低下
10 秒未満	転倒リスクあり



③ 椅子立ち上がりテスト(下肢筋力で脚力・転倒リスクの確認)

1 方法

椅子に座る(腕は胸の前で組む)
立つ → 座るを 30 秒間繰り返す
回数を数える



2 目安

回数	評価
15 回以上	良好
10~14 回	普通
9 回以下	筋力低下

④ 握力測定(全身の筋力低下の指標)

1 方法

握力計で測定



2 目安(男性)

握力	評価
35kg 以上	良好
25~34kg	普通
25kg 未満	低下

(女性)

握力	評価
20kg 以上	良好
15~19kg	普通
15kg 未満	低下

⑤ 前屈(柔軟性 腰痛や転倒のリスク確認)

1 方法

床に座り脚を伸ばす
前に手を伸ばす
どこまで届くか測定



2 評価

足先より前に届く → 良好
足先まで → 普通
足首まで → やや硬い
それ未満 → 柔軟性低下

⑥ 2ステップテスト(歩行能力・転倒リスク確認)

1 方法

大きく 2 歩前に歩く
歩いた距離を測る
身長で割る



2 計算(歩幅÷身長)

3 目安

値	評価
1.3 以上	良好
1.1~1.29	普通
1.1 未満	歩行能力低下

職場体力チェックシート（簡易版）

目的: 転倒災害の予防や体力低下の早期発見のため、簡単にできる体力チェックを実施する。

氏名: _____ 年齢: _____ 実施日: _____

項目	方法	記録	目安	評価
棒反応テスト(俊敏性)	定規を突然落とし、つかんだ位置を測る (数回の平均)	___ cm	10cm 未満: 非常に良い 10~20cm: 良好 20~30cm: 普通 30cm 以上: 要注意	
片足立ち(バランス)	目を開けて片足で立つ時間を測定	___ 秒	60 秒以上: 良好 30~59 秒: 普通 10~30 秒: やや低下 10 秒未満: 転倒リスク有	
椅子立ち上がり(脚力)	30 秒間で立つ・座るを繰り返す	___ 回	15 回以上: 良好 10~14 回: 普通 9 回以下: 筋力低下	
握力(筋力)	握力計で測定	___ kg	男性 35kg 以上: 良好 25~34kg: 普通 25kg 未満: 低下 女性 20kg 以上: 良好 15~19kg: 普通 15kg 未満: 低下	
前屈	床に座った状態で手を伸ばす		① 足先より前に届く → 良好 ② 足先まで → 普通 ③ 足首まで → やや硬い ④ それ未満 → 柔軟性低下	
2 ステップテスト(歩行能力)	2 歩で進んだ距離 ÷ 身長	___	1.3 以上: 良好 1.1~1.29: 普通 1.1 未満: 低下	

※安全のため、周囲に障害物がない場所で実施してください。体調が悪い場合は無理をしないこと。