

各機能	指標(項目)名	測定	単位	対象	性	年齢(歳)	出典
身体機能							
運動発現機能							
(筋力)	握力	握力計	kg	一般及びアスリート	男女	3 79	文部省新旧体力テスト, 都立大体力標準値
	背筋力	背筋力計	kg	一般及びアスリート	男女	4 70	文部省旧体力テスト, 都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
	脚筋力	垂直式脚筋力計, レッグパワーetc.	kg	一般及びアスリート	男女	4 79	都立大体力標準値, 西嶋研データ
	屈腕力	屈腕力計etc.	kg	一般及びアスリート	男女	3 65	都立大体力標準値
(走運動)	100m走	ストップウォッチ	秒	一般及びアスリート	男女	6 60	都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
	50m走	ストップウォッチ	秒	高齢者以外	男女	6 60	文部省新旧体力テスト, 都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
	25m走	ストップウォッチ	秒	幼児	男女	3 50	都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
(跳運動)	垂直跳び	壁式, 紐式	cm	一般及びアスリート	男女	6 79	都立大体力標準値, 文部省新旧体力テスト, 西嶋研データ
	立ち幅跳び	メジャー	cm	一般及びアスリート	男女	3 79	都立大体力標準値, 文部省新旧体力テスト, 西嶋研データ
	走り幅跳び	メジャー	cm	高齢者以外	男女	3 70	都立大体力標準値, 文部省旧体力テスト, 健康体力評価・基準値
	後ろ幅跳び	メジャー	cm	一般及びアスリート	男女	4 70	都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
(投運動)	ハンドボール投げ	ハンドボール	m	12-29歳	男女	7 64	文部省新旧体力テスト, 都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
	ソフトボール投げ	ソフトボール	m	6-11歳	男女	3 50	文部省新旧体力テスト, 都立大体力標準値, 西嶋研データ, 健康体力評価・基準値
運動持続機能							
(筋持久力)	腕伏臥腕屈伸	2秒に1回の繰り返し	回	一般	男女	4 70	都立大体力標準値
	両足背上腕伏臥腕屈伸	補助者(男女で方法が異なる)	回	一般	男女	5 63	都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
	上体起こし	ストップウォッチ	回/30秒	一般及びアスリート	男女	4 70	文部省新体力テスト, 都立大体力標準値, 西嶋研データ
	懸垂腕屈伸	鉄棒, 2秒に1回の繰り返し	回	10-29歳	男	6 70	文部省旧体力テスト, 都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
	斜懸垂腕屈伸	鉄棒, 2秒に1回の繰り返し	回	10-29歳	女	6 70	文部省旧体力テスト, 都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
(全身持久力)	踏み台昇降運動	踏み台, ストップウォッチ	point	10-29歳	男女	7 70	都立大体力標準値, 文部省旧体力テスト, 健康体力評価・基準値
	運動後息こらえ	ストップウォッチ	秒	一般及びアスリート	男女	4 60	都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
	持久走(男子1500m, 女子1000m)	ストップウォッチ	秒	12-29歳, アスリート	男女	10 50	都立大体力標準値, 文部省旧体力テスト, 健康体力評価・基準値
	持久走(男子1000m, 女子800m)	ストップウォッチ	秒	12歳以上, アスリート	男女	10 40	都立大体力標準値
	急歩(男子1500m, 女子1000m)	ストップウォッチ	秒	20歳以上	男女	20 66	都立大体力標準値, 文部省新旧体力テスト, 健康体力評価・基準値
	肺活量	肺活量計	ml	一般	男女	5 79	都立大体力標準値
	5分間走	ストップウォッチ	m	一般及びアスリート	男女	4 70	都立大体力標準値
	12分間走	ストップウォッチ	m	一般及びアスリート	男女	10 69	都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
	20mシャトルラン(往復持久走)	テスト用CD及び再生用プレーヤー	回	一般及びアスリート	男女	6 64	文部省新体力テスト, 西嶋研データ
運動制御機能							
(巧緻性)	ジグザグドリブル	ドッジボール, ボール, ストップウォッチ	秒	小学校・中学年以上	男女	10 70	文部省旧体力テスト, 都立大体力標準値
	連続逆上がり	低鉄棒, ストップウォッチ	回/10秒	小学校高学年	男女	10 11	文部省旧体力テスト
	飛び越しくぐり	支柱, ゴムテープ, ストップウォッチ	秒	小学校低, 中学年	男女	6 9	文部省旧体力テスト
	持ち運び走	ドッジボール, ボール, ストップウォッチ	秒	小学校低, 中学年	男女	6 9	文部省旧体力テスト
(敏捷性)	ステッピング(座位)	ステッピング測定器	回/5 or 10	一般及びアスリート	男女	6 79	都立大体力標準値, 西嶋研データ
	ステッピング(立位)	ステッピング測定器	回/5秒	一般	男女	6 79	西嶋研データ
	クイックラン	ラダー	秒	一般	男女	6 79	西嶋研データ
	ラテラルクイックラン	ラダー	秒	一般	男女	6 79	西嶋研データ
	ラダー(イン・アウト)	ラダー	秒	一般	男女	6 79	西嶋研データ
	反復障害物またぎ	障害物, ストップウォッチ	秒	一般	男女	6 79	西嶋研データ
	膝まげ(スクワット)	ストップウォッチ	回/20秒	一般及びアスリート	男女	6 70	健康体力評価・基準値
	反復横跳び	100cm, 120cm(12歳-29歳)	回	一般及びアスリート	男女	6 79	都立大体力標準値, 文部省新旧体力テスト, 西嶋研データ
	J.S.テスト(JUMP STEP TEST)	ストップウォッチ	回/10秒	一般及びアスリート	男女	6 70	都立大体力標準値
	折り返し走(5m x 4往復)	ストップウォッチ, 木片	秒	一般及びアスリート	男女	4 70	都立大体力標準値
	シャトル・ラン(ICPFR)	ストップウォッチ, 木片	秒	一般及びアスリート	男女	6 50	都立大体力標準値
	時間往復走	ストップウォッチ	m/15秒	一般及びアスリート	男女	5 70	都立大体力標準値, 健康体力評価・基準値
	開閉脚跳	ストップウォッチ	回/20秒	一般及びアスリート	男女	6 70	都立大体力標準値
	全身反応時間(跳躍反応時間)	全身反応時間測定器	msec	一般及びアスリート	男女	4 70	都立大体力標準値
	反応開始時間	全身反応時間測定器	msec	一般及びアスリート	男女	6 70	都立大体力標準値
	棒反応時間	落下棒	cm	一般及びアスリート	男女	6 70	都立大体力標準値, 田中, 重松ほか
	単純反応時間(光・音)	単純反応時間測定器	msec	一般及びアスリート	男女	5 70	都立大体力標準値
	バービー・テスト	ストップウォッチ	回/10秒	一般及びアスリート	男女	8 70	都立大体力標準値
(平衡性)	閉眼片足立ち	ストップウォッチ	秒	一般及びアスリート	男女	3 70	都立大体力標準値
	開眼片足立ち	ストップウォッチ	秒	高齢者	男女	65 79	文部省新体力テスト, 西嶋研データ
(柔軟性)	立位体前屈	体前屈計	cm	10-29歳	男女	4 70	都立大体力標準値, 文部省旧体力テスト, 健康体力評価・基準値
	立位体前屈(角度法)	各時計	度	一般	男女	4 64	健康体力評価・基準値
	伏臥上体そらし	上体そらし測定器	cm	10-29歳	男女	4 70	都立大体力標準値, 文部省旧体力テスト
	長座体前屈	長座体前屈計	cm	一般及びアスリート	男女	6 79	都立大体力標準値, 文部省新体力テスト, 西嶋研データ
	立位体側屈(角度法)	角度計	度	一般	男女	4 70	健康体力評価・基準値
	立位体後屈(角度法)	角度計	度	一般	男女	4 64	健康体力評価・基準値
	後ろそらし(本間式)	メジャー	cm	一般	男女	4 23	健康体力評価・基準値
	前後開き	メジャー	cm	一般	男女	4 23	健康体力評価・基準値
総合運動機能							
	体力診断テスト	体力診断テストの合計点	点	一般	男女	10 29	文部省旧体力テスト
	運動能力テスト	運動能力テストの合計点	点	一般	男女	10 29	文部省旧体力テスト
	壮年体力テスト	壮年体力テストの合計点	点	一般	男女	30 59	文部省旧体力テスト
	新体力テスト(6-11歳)	新体力テストの合計点(6-11歳)	点	一般	男女	6 11	文部省新体力テスト
	新体力テスト(12-19歳)	新体力テストの合計点(12-19歳)	点	一般	男女	12 19	文部省新体力テスト, 西嶋研データ
	新体力テスト(20-64歳)	新体力テストの合計点(20-64歳)	点	一般	男女	20 64	文部省新体力テスト, 西嶋研データ
	新体力テスト(65-79歳)	新体力テストの合計点(65-79歳)	点	一般	男女	65 79	文部省新体力テスト, 西嶋研データ
	質問紙体力テスト(西嶋ら)	アンケート合計点	点	一般	男女	20 79	西嶋研データ

各機能	指標（項目）名	測定	単位	対象	性	年齢（歳）	出典
生活機能							
総合的生活機能	ADL（文部省他）	アンケート合計点	点	一般	男女	65 79	文部省新体力テスト，西嶋研データ
全身の移動機能	8の字歩行	椅子，コーン	秒	高齢者	男女	65 79	v
	膝関節屈曲筋持久力	ストップウォッチ	秒	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか
	足のうらタッピング	足のうらタッピング測定器	回/10秒	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか
	下肢拳上高	メジャー	cm	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか
上肢操作機能	連続上腕屈伸	2.0kgのダンベル，背もたれのない椅子	回/30秒	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか
	上肢拳上角	棒	度	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか
手指操作機能	手のひらタッピング	手のひらタッピング測定器	回/10秒	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか
	豆運び	大豆60個，容器2つ，割り箸	個/30秒	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか
	ベグ移動	手腕作業検査器	本/30秒	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか
起立・姿勢変換機能	起立時間	ストップウォッチ	秒	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか，西嶋研データ
	Functional Reach	メジャー	c m	高齢者	男女	65 79	田中喜代次ほか
	生活体力テスト（起居動作能力）	ボール，ボール，椅子，ストップウォッチ	秒	60歳以上	男女	60	明治生命厚生事業団体力医学研究所
	生活体力テスト（歩行動作能力）	ストップウォッチ	秒	60歳以上	男女	60	明治生命厚生事業団体力医学研究所
	生活体力テスト（手腕作業能力）	ベグボード，ストップウォッチ	秒	60歳以上	男女	60	明治生命厚生事業団体力医学研究所
	生活体力テスト（ロープ作業能力）	ロープ，メジャー，ストップウォッチ	秒	60歳以上	男女	60	明治生命厚生事業団体力医学研究所
生理機能							
	体温	体温計		一般	男女	10 80	健康体力評価・基準値
	基礎代謝量	呼気ガス分析器	cal/日	一般	男女	1 69	都立大体力標準値
	熱量	カロリーチェッカー	cal/日	一般	男女	1 70	都立大体力標準値
	血圧	血圧計	mmHg	一般	男女	4 80	都立大体力標準値，健康体力評価・基準値
	脈圧	血圧計	mmHg	一般	男女	4 70	都立大体力標準値
	脈拍数		拍/分	一般及びアスリート	男女	7 70	都立大体力標準値
	呼吸数	サーミスタ法etc.	呼吸数/分	一般及びアスリート	男女	4 70	都立大体力標準値
	BADL		点				
	IADL		点				
	各種QOL指標		点				
	歩数	万歩計，ライフコーダ	歩				
	総エネルギー消費量	ライフコーダ，呼気ガス分析器	cal				
	総運動量	ライフコーダ，呼気ガス分析器	cal				