

2023年12月18日

様

大阪大学
ナショナルトレーナー
藤田 和樹

フィットネステスト UKKウォークテスト

| | |
|--------------|---|
| テスト実施日 | |
| 会場 | |
| 名前 | |
| 誕生日 | |
| 年齢 | 46 歳 |
| フィットネスグループ | 2. 軽度の身体活動を週1回以上 () 日 ※やや汗をかいたり息がはずむくらいの運動または日常生活上の活動を含む |
| 身長 | 163 cm |
| 体重 | 56.2 kg |
| 性別 | ♀ |
| 2000m所要時間 | 18 min 56 sec |
| ゴール時心拍数 | 135 bpm |
| BMI | 推定 21.2 |
| ウォーキングスピード | 6.3 km/h |
| フィットネスインデックス | 95 |
| 最大酸素摂取量 | 30.2 ml/kg/min. |
| 最大心拍数 | 179 bpm |
| トレーニング強度 | 114 ~ 135 bpm ヘルスレベル 40~60%HRR 135 ~ 162 bpm フィットネスレベル 60~85%HRR |

コメント

ゴールタイムとゴール時心拍数から最大酸素摂取量、フィットネスインデックス、最大心拍数を推定しています。また、最大心拍数に基づいてトレーニング強度を算出しています。最大酸素摂取量は推定のため呼気ガス法による実測をお勧めします。

フィットネスインデックス

| | |
|-----------|------------|
| < 70 | 平均値よりかなり低い |
| 70 ~ 89 | 平均値以下 |
| 90 ~ 110 | 平均値 |
| 111 ~ 130 | 平均値以上 |
| > 130 | 平均値よりかなり高い |

【メモ】

テスト会場
コース 200m周回路
天気 晴れ
気温 13℃

〒560-0035 大阪府豊中市待兼山町1-16
大阪大学全学教育推進機構
Tel: 06-6850-6978
E-mail: info.ukk.walktest@gmail.com

大阪大学&大阪体育大学共同研究

測定日



ID

氏名:

性別: 女性

年齢: 46 歳

身長: 163.0 cm

体重: 56.7 kg

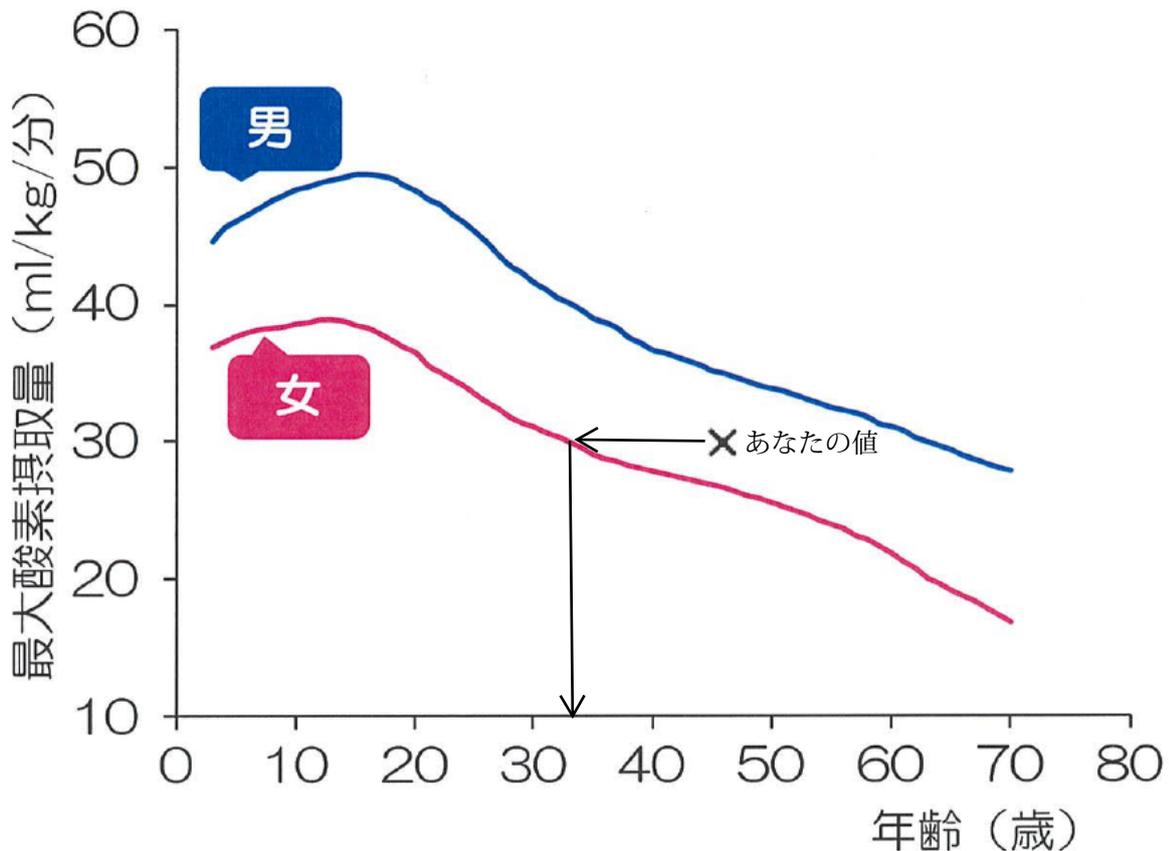
BMI: 21.3 kg/m²



あなたの最大酸素摂取量は **29.8** ml/kg/分です。

※呼気中の酸素量を実測した値

最大酸素摂取量から見た体力年齢は **33** 歳です。



最大酸素摂取量とは、1分間からだて消費される酸素の最大量のことです。この値が大きければ大きいほど、高い体力レベルにあり、活動的といえます。実線は、各年齢の平均値。

研究代表者: 藤田和樹 (大阪大学) ・ 共同研究者: 足立哲司 (大阪体育大学)

最大酸素摂取量の評価値

(ml/kg/min)

| 年齢 (歳) | 男 性 | | | | | | |
|-----------|--------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| | Very poor 非常に弱い | Poor やや弱い | Average 普通 | Good やや良い | Very good 非常に良い | Excellent 優れている | Super 非常に優れている |
| 19 | ~36.2 | 36.3~40.1 | 40.2~48.0 | 48.1~51.9 | 52.0~64.9 | 65.0~74.9 | 75.0~ |
| 20-24 | ~35.2 | 35.3~39.1 | 39.2~47.0 | 47.1~50.9 | 51.0~64.9 | 65.0~74.9 | 75.0~ |
| 25-29 | ~33.7 | 33.8~37.6 | 37.7~45.5 | 45.6~49.6 | 49.5~59.9 | 60.0~69.9 | 70.0~ |
| 30-34 | ~32.2 | 32.3~36.1 | 36.2~44.0 | 44.1~47.9 | 48.0~52.5 | 52.6~59.7 | 59.8~ |
| 35-39 | ~30.7 | 30.8~34.5 | 34.6~42.5 | 42.6~46.4 | 46.5~51.2 | 51.3~58.4 | 58.5~ |
| 40-44 | ~29.1 | 29.2~33.0 | 33.1~40.9 | 41.0~44.8 | 44.9~49.8 | 49.9~57.0 | 57.1~ |
| 45-49 | ~27.6 | 27.7~31.5 | 31.6~39.4 | 39.5~43.3 | 43.4~48.4 | 48.5~55.6 | 55.7~ |
| 50-54 | ~26.1 | 26.2~30.0 | 30.1~37.9 | 38.0~41.8 | 41.9~47.1 | 47.2~54.2 | 54.3~ |
| 55-59 | ~24.6 | 24.7~28.5 | 28.6~36.4 | 36.5~40.3 | 40.4~45.7 | 45.8~52.9 | 53.0~ |
| 60-64 | ~23.0 | 23.1~27.0 | 27.1~34.9 | 35.0~38.8 | 38.9~44.3 | 44.4~51.5 | 51.6~ |
| 65-69 | ~21.6 | 21.7~25.5 | 25.6~33.4 | 33.5~37.3 | 37.4~42.9 | 43.0~50.1 | 50.2~ |
| 70- | ~20.1 | 20.2~24.0 | 24.1~31.9 | 32.0~35.8 | 35.9~41.6 | 41.7~48.8 | 48.9~ |

| 年齢 (歳) | 女 性 | | | | | | |
|-----------|--------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| | Very poor 非常に弱い | Poor やや弱い | Average 普通 | Good やや良い | Very good 非常に良い | Excellent 優れている | Super 非常に優れている |
| 19 | ~29.8 | 29.9~32.6 | 32.7~38.2 | 38.3~40.9 | 41.0~52.9 | 53.0~59.9 | 60.0~ |
| 20-24 | ~28.7 | 28.8~31.4 | 31.5~37.0 | 37.1~39.7 | 39.8~52.9 | 53.0~59.9 | 60.0~ |
| 25-29 | ~27.0 | 27.1~29.7 | 29.8~35.3 | 35.4~38.0 | 38.1~50.9 | 51.0~57.9 | 58.0~ |
| 30-34 | ~25.3 | 25.4~28.0 | 28.1~33.6 | 33.7~36.3 | 36.4~40.9 | 41.0~46.9 | 47.0~ |
| 35-39 | ~23.6 | 23.7~26.3 | 26.4~31.9 | 32.0~34.7 | 34.8~39.4 | 39.5~45.4 | 45.5~ |
| 40-44 | ~21.9 | 22.0~24.7 | 24.8~30.2 | 30.3~33.0 | 33.1~36.9 | 37.0~42.9 | 43.0~ |
| 45-49 | ~20.2 | 20.3~23.0 | 23.1~28.5 | 28.6~31.3 | 31.4~35.3 | 35.5~41.4 | 41.5~ |
| 50-54 | ~18.5 | 18.6~21.3 | 21.4~26.9 | 27.0~29.6 | 29.7~32.9 | 33.0~38.4 | 38.5~ |
| 55-59 | ~16.8 | 16.6~19.6 | 19.7~25.2 | 25.3~27.9 | 28.0~31.4 | 31.5~37.9 | 38.0~ |
| 60-64 | ~15.2 | 15.3~17.9 | 18.0~23.5 | 23.6~26.2 | 26.3~29.4 | 29.5~35.4 | 35.5~ |
| 65-69 | ~13.5 | 13.6~16.2 | 16.3~21.8 | 21.9~24.5 | 24.6~26.9 | 27.0~33.9 | 34.0~ |
| 70- | ~11.8 | 11.9~14.5 | 14.6~20.1 | 20.2~22.8 | 22.9~24.9 | 25.0~31.9 | 32.0~ |