

表 7 運動機能検査 5 段階評価表

握力(男性) (単位: k g)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~33.2	33.3~40.7	40.8~48.1	48.2~55.5	55.6~
25~29 歳	~34.6	34.7~40.9	41.0~48.3	48.4~55.7	55.8~
30~34 歳	~35.4	35.5~42.5	42.6~49.6	49.7~56.7	56.8~
35~39 歳	~35.7	35.8~42.7	42.8~49.6	49.7~56.5	56.6~
40~44 歳	~35.6	35.7~42.3	42.4~49.1	49.2~55.9	56.0~
45~49 歳	~34.9	35.0~41.5	41.6~48.1	48.2~54.7	54.8~
50~54 歳	~33.7	33.8~40.2	40.3~46.6	46.7~53.1	53.2~
55~59 歳	~32.1	32.2~38.3	38.4~44.6	44.7~50.9	51.0~
60~64 歳	~29.9	30.0~36.0	36.1~42.1	42.2~48.2	48.3~

握力(女性) (単位: k g)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~18.8	18.9~23.9	24.0~28.9	29.0~34.0	34.1~
25~29 歳	~19.6	19.7~24.0	24.1~29.1	29.2~34.1	34.2~
30~34 歳	~20.1	20.2~25.1	25.2~30.1	30.2~35.0	35.1~
35~39 歳	~20.3	20.4~25.2	25.3~30.1	30.2~35.0	35.1~
40~44 歳	~20.3	20.4~25.1	25.2~29.9	30.0~34.7	34.8~
45~49 歳	~19.9	20.0~24.6	24.7~29.3	29.4~34.0	34.1~
50~54 歳	~19.3	19.4~23.9	24.0~28.4	28.5~32.9	33.0~
55~59 歳	~18.4	18.5~22.8	22.9~27.1	27.2~31.5	31.6~
60~64 歳	~17.2	17.3~21.4	21.5~25.5	25.6~29.7	29.8~

上体おこし(男性) (単位: 回)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~11	12~18	19~26	27~33	34~
25~29 歳	~10	11~18	19~25	26~33	34~
30~34 歳	~9	10~16	17~24	25~31	32~
35~39 歳	~8	9~15	16~22	23~29	30~
40~44 歳	~7	8~14	15~21	22~28	29~
45~49 歳	~6	7~13	14~20	21~26	27~
50~54 歳	~5	6~12	13~18	19~25	26~
55~59 歳	~4	5~10	11~17	18~23	24~
60~64 歳	~3	4~9	10~15	16~21	22~

上体おこし(女性) (単位: 回)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~8	9~13	14~18	19~23	24~
25~29 歳	~7	8~13	14~18	19~23	24~
30~34 歳	~7	8~12	13~17	18~21	22~
35~39 歳	~6	7~11	12~16	17~20	21~
40~44 歳	~5	6~10	11~15	16~19	20~
45~49 歳	~4	5~9	10~13	14~18	19~
50~54 歳	~3	4~7	8~12	13~16	17~
55~59 歳	~2	3~6	7~10	11~14	15~
60~64 歳	~1	2~4	5~8	9~12	13~

座位体前屈(男性) (単位: c m)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~-8.3	-8.2~1.0	1.1~10.2	10.3~19.4	19.5~
25~29 歳	~-8.5	-8.4~0.9	1.0~10.1	10.2~19.3	19.4~
30~34 歳	~-8.8	-8.7~0.3	0.4~9.3	9.4~18.3	18.4~
35~39 歳	~-8.9	-8.8~0.0	0.1~8.9	9.0~17.8	17.9~
40~44 歳	~-9.0	-8.9~0.2	-0.1~8.6	8.7~17.4	17.5~
45~49 歳	~-9.0	-8.9~0.3	-0.2~8.4	8.5~17.1	17.2~
50~54 歳	~-8.9	-8.8~0.4	-0.3~8.2	8.3~16.8	16.9~
55~59 歳	~-8.8	-8.7~0.3	-0.2~8.1	8.2~16.6	16.7~
60~64 歳	~-8.7	-8.6~0.3	-0.2~8.1	8.2~16.5	16.6~

座位体前屈(女性) (単位: c m)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~-4.9	-4.8~3.8	3.9~12.6	12.7~21.4	21.5~
25~29 歳	~-4.5	-4.4~3.9	4.0~12.6	12.7~21.3	21.4~
30~34 歳	~-4.0	-3.9~4.3	4.4~12.5	12.6~20.7	20.8~
35~39 歳	~-3.5	-3.4~4.6	4.7~12.6	12.7~20.6	20.7~
40~44 歳	~-2.9	-2.8~4.9	5.0~12.7	12.8~20.6	20.7~
45~49 歳	~-2.4	-2.3~5.3	5.4~13.0	13.1~20.6	20.7~
50~54 歳	~-1.9	-1.8~5.7	5.8~13.3	13.4~20.8	20.9~
55~59 歳	~-1.3	-1.2~6.2	6.3~13.7	13.8~21.1	21.2~
60~64 歳	~-0.7	-0.6~6.7	6.8~14.1	14.2~21.6	21.7~

全身反応時間(男性) (単位: m s e c)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~445	444~386	385~327	326~269	268~
25~29 歳	~438	437~385	384~327	326~269	268~
30~34 歳	~435	434~381	380~326	325~272	271~
35~39 歳	~436	435~382	381~328	327~273	272~
40~44 歳	~441	440~386	385~331	330~275	274~
45~49 歳	~450	449~393	392~335	334~277	276~
50~54 歳	~463	462~402	401~340	339~279	278~
55~59 歳	~480	479~414	413~347	346~281	280~
60~64 歳	~501	500~429	428~356	355~283	282~

全身反応時間(女性) (単位: m s e c)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~513	512~442	441~371	370~300	299~
25~29 歳	~502	501~440	439~370	369~300	299~
30~34 歳	~495	494~428	427~361	360~294	293~
35~39 歳	~493	492~426	425~360	359~294	293~
40~44 歳	~495	494~428	427~361	360~294	293~
45~49 歳	~501	500~433	432~365	364~296	295~
50~54 歳	~512	511~442	441~371	370~300	299~
55~59 歳	~528	527~453	452~379	378~305	304~
60~64 歳	~547	546~469	468~390	389~311	310~

閉眼片足立ち(男性) (単位: 秒)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~6	7~21	22~66	67~204	205~
25~29 歳	~5	6~20	21~64	65~200	201~
30~34 歳	~5	6~16	17~51	52~156	157~
35~39 歳	~4	5~14	15~44	45~133	134~
40~44 歳	~4	5~12	13~37	38~110	111~
45~49 歳	~3	4~10	11~30	31~87	88~
50~54 歳	~2	3~8	9~24	25~66	67~
55~59 歳	~2	3~6	7~17	18~44	45~
60~64 歳	~1	2~4	5~10	11~24	25~

閉眼片足立ち(女性) (単位: 秒)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~6	7~20	21~64	65~199	200~
25~29 歳	~5	6~20	21~63	64~196	197~
30~34 歳	~5	6~16	17~53	54~167	168~
35~39 歳	~4	5~14	15~47	48~148	149~
40~44 歳	~3	4~12	13~41	42~127	128~
45~49 歳	~3	4~10	11~34	35~105	106~
50~54 歳	~2	3~8	9~27	28~80	81~
55~59 歳	~2	3~6	7~19	20~55	56~
60~64 歳	~1	2~4	5~11	12~28	29~

最大酸素摂取量(男性) (単位: ml/min/kg)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~28.7	28.8~38.3	38.4~47.9	48.0~57.5	57.6~
25~29 歳	~27.7	27.8~38.0	38.1~47.5	47.6~57.0	57.1~
30~34 歳	~26.7	26.8~35.7	35.8~44.6	44.7~53.5	53.6~
35~39 歳	~25.9	26.0~34.6	34.7~43.3	43.4~52.0	52.1~
40~44 歳	~25.2	25.3~33.8	33.9~42.3	42.4~50.8	50.9~
45~49 歳	~24.7	24.8~33.1	33.2~41.5	41.6~50.0	50.1~
50~54 歳	~24.2	24.3~32.6	32.7~41.0	41.1~49.4	49.5~
55~59 歳	~23.9	24.0~32.3	32.4~40.7	40.8~49.1	49.2~
60~64 歳	~23.8	23.9~32.2	32.3~40.7	40.8~49.1	49.2~

最大酸素摂取量(女性) (単位: ml/min/kg)

年齢 \ 得点	1	2	3	4	5
20~24 歳	~22.2	22.3~31.2	31.3~40.3	40.4~49.3	49.4~
25~29 歳	~21.6	21.7~31.1	31.2~40.1	40.2~49.1	49.2~
30~34 歳	~21.1	21.2~29.9	30.0~38.7	38.8~47.5	47.6~
35~39 歳	~20.4	20.5~29.2	29.3~37.9	38.0~46.6	46.7~
40~44 歳	~19.8	19.9~28.5	28.6~37.2	37.3~45.9	46.0~
45~49 歳	~19.1	19.2~27.8	27.9~36.5	36.6~45.2	45.3~
50~54 歳	~18.4	18.5~27.1	27.2~35.8	35.9~44.5	44.6~
55~59 歳	~17.7	17.8~26.5	26.6~35.2	35.3~44.0	44.1~
60~64 歳	~16.9	17.0~25.8	25.9~34.6	34.7~43.5	43.6~