

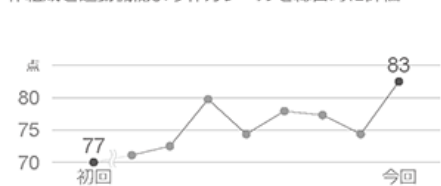
谷田太郎 さん

65.6 kg | 171.5 cm | 45 歳 | 男性

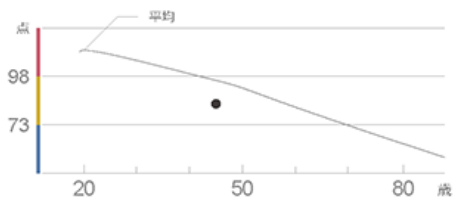
体力得点

83 点 / 150 標準

体組成と運動機能より体力レベルを総合的に評価



体力レベルは標準的ですが、あなたの年齢の平均には届いていません。まずは平均を目指して頑張りましょう。



体組成(筋肉指標)

筋量 骨格筋指数(SMI)

7.27 9.50

標準

低い 1-7 点 標準 8-13 点 高い 14-20 点

結果 点数 点数アップまで

7.60 kg/m<sup>2</sup> 8 点 0.04 kg/m<sup>2</sup>

筋質 Phase Angle

5.22 6.92

標準

5.30° 8 点 0.20°

運動機能

筋力 最大荷重/体重(F/w)

1.34 1.64

標準

低い 1-7 点 標準 8-13 点 高い 14-20 点

結果 点数 点数アップまで

1.48 kgf/kg 10 点 0.01 kgf/kg

素早さ 筋力発揮率(RFD/w)

9.4 14.2

低い

9.0 kgf/s/kg 7 点 0.40 kgf/s/kg

安定性 安定時間・左右動揺

49.5 61.7

高い

62.8 14 点 1.0

谷田太郎 さん

171.5 cm | 45 歳 | 男性

全身体組成

		標準範囲
体重	65.6 kg	54.4 - 73.2
BMI	22.3	18.5 - 24.9
体脂肪率	22.8 %	12.0 - 22.9
筋肉量	48.0 kg	47.8 - 56.1
推定骨量	2.6 kg	2.5 - 3.2
基礎代謝量	1,391 kcal	1,330 - 1,472

あなたの体型は 肥満型 です



筋肉と脂肪が両方とも多い体型です。筋肉が多いために運動で脂肪を燃やしやすいという特徴があるため、食事に気を付けつつ、積極的に運動をしましょう。

筋機能判定

筋量も筋力も標準的



筋量に対して、それ以上の筋力を発揮できているといえますが、筋量は年齢とともに減少します。運動と食事を改善し、早めに量を増やすことを意識しましょう。

運動機能判定

筋力は標準的で安定性は高い



筋力と安定性は、自分の足で移動できる能力(移動能力)と関連します。あなたはこれらが低いため、特に注意が必要です。運動機能を向上できるよう頑張りましょう。

部位別筋肉量

腕	右	2.2 kg	2.3 2.9	<span style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px 5px;">低い</span>
	左	2.0 kg	2.3 2.9	<span style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px 5px;">低い</span>
脚	右	8.9 kg	8.5 10.6	<span style="background-color: #f9c74f; padding: 2px 5px;">標準</span>
	左	9.3 kg	8.5 10.6	<span style="background-color: #f9c74f; padding: 2px 5px;">標準</span>
体幹		25.6 kg	25.6 29.5	<span style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px 5px;">低い</span>

部位別筋質(Phase Angle)

腕	右	6.10°	5.56 7.07	<span style="background-color: #f9c74f; padding: 2px 5px;">標準</span>
	左	5.30°	5.66 7.07	<span style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px 5px;">低い</span>
脚	右	4.90°	4.52 6.68	<span style="background-color: #f9c74f; padding: 2px 5px;">標準</span>
	左	5.00°	4.52 6.68	<span style="background-color: #f9c74f; padding: 2px 5px;">標準</span>