

あなたの体力年齢は今、何歳？



■ 「FIA全国カラダ年齢フィットネス体カテスト」とは

一般社団法人日本フィットネス産業協会（FIA）が加盟フィットネスクラブで提供している、文部科学省（スポーツ庁）の「新体カテスト」を基にした体力測定・評価サービスです。

■ 目的

「FIA全国カラダ年齢測定－フィットネス体カテスト－」は、ご自身の体力・運動能力・運動特性を測定し、その結果を評価することで、運動実施の必要性やフィットネス参加の意義を感じていただき、運動参加・継続を促進することを目的としています。

健康寿命と平均寿命の差を縮め、生涯自立を目指すための取り組みです。



スポーツクラブへの参加で
生涯自立できるカラダを手に入れる

■JTIAが「FIA全国カラダ年齢フィットネス体カテスト」を導入する目的

テニスは、他のスポーツと比較して平均寿命を延ばす効果が高いという研究結果が出ており、日本テニス事業協会としても、テニスを「最も健康的なスポーツ」として推奨しており、トリプルの普及など、健康寿命の延伸を目指す活動を行っています。

本当にテニスを行っている人が健康であるのか、テニスの有意性を示すための、エビデンスとなるデータを収集する事を目的としています。

(目標1,000人分のデータ)

■測定種目と体力・健康評価

テスト項目

体力評価^(※)

健康評価



握力*

筋力

骨格筋量等との強い相関関係



上体起こし

筋持久力

筋力・立位バランス



長座体前屈*

柔軟性

股関節周辺筋・関節の柔軟性



反復横とび*

敏捷性

身体の位置移動運動方向の変換



立ち幅とび*

瞬発力

体全体のコーディネーション能力



トレッドミル急歩
踏み台昇降

全身持久力

循環器系機能

●測定結果登録後、LINEメッセージで即時配信

全国カラダ年齢測定でわかること

カラダ年齢

体カスコア

ランキング

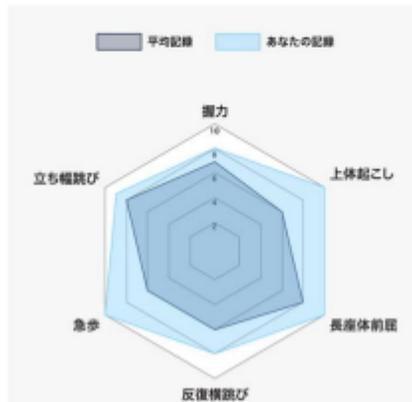
あなたの体カ年齢

25-29歳

実年齢 > 体カ年齢



素晴らしいですね！この調子でトレーニングを続けていきましょう！



月間ランキング集計

10月開催分

種目	あなたの順位	参加人数
握力	13位	150人
上体起こし	56位	150人
長座体前屈	26位	150人
反復横跳び	102位	150人
急歩	80位	150人
立ち幅跳び	80位	150人



あなたの総合評価

55点 / 60点中

A B C D E

あなたの体カ年齢

25-29歳

実年齢 > 体カ年齢

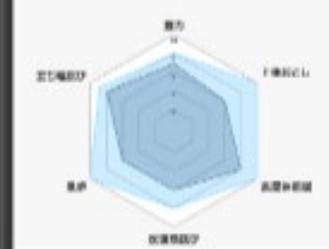


素晴らしいですね！この調子でトレーニングを続けていきましょう！



判定結果

2022年10月 曜



あなたの総合評価

55点



リアルタイムランキング

リアルタイムランキング集計

10月22日 10:00 時点

種目	あなたの順位	参加人数
握力	13位	150人
上体起こし	56位	150人
長座体前屈	26位	150人
反復横跳び	102位	150人
急歩	80位	150人
立ち幅跳び	80位	150人

ランキング一覧に戻る

判定結果を見る

カラダ年齢を知り、正しく改善のアクションを行い
改善状態を定期的に確認していきましょう。

生涯現役を目指し

「実年齢マイナス15歳を目指していきましょう！」