

# ベテランず

# 体力 チェック



## 結果を展開

参加7名平均

項目	実施結果平均	評価平均	2021年	評価	2020年	評価
2ステップテスト(cm)	303.5	4.6	374	5	230	2
座位ステップテスト(回)	38	3.3	36	3	33	3
ファンクショナルリーチ(cm)	45.8	4.7	37	4	33	3
閉眼片足立ち(秒)	13.76	2	13.1	2	7.5	2
開眼片足立ち(秒)	86.12	4	39.95	3	59	3

※1 身長差があるので、参考までに。

## 高年齢労働者の特性等に 配慮した労働災害防止の「見える化」



参加7名平均						
項目	実施結果平均	評価平均	2021年	評価	2020年	評価
2ステップテスト(cm)	303.5	4.6	289.5	4	260	4
座位ステップテスト(回)	38	3.3	33	3	32	3
ファンクショナルリーチ(cm)	45.80	4.7	56.7	5	46	5
閉眼片足立ち(秒)	13.76	2	10.73	2	9.37	2
開眼片足立ち(秒)	86.12	4	105	4	109	4

※1 身長差があるので、参考までに。

参加者7名の平均データを参考に、自身の結果を「昨年より出来た!!」「悪くはなっていないかな…」と実感することができたと思います。社内で歩数を増やしてみたり、休日にはウォーキングを楽しんだり、体力維持・向上につなげてください。