

No.	氏 名		本人の住所	都道府県
1. 令和6年4月1日現在の年齢		歳	2. 性別	男 ・ 女
3. 都市階級区分		1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村
4. 健康状態について		1. 大いに健康	2. まあ健康	3. あまり健康でない
5. 体力について		1. 自信がある	2. 普通である	3. 不安がある
6. スポーツクラブへの所属状況		1. 所属している	2. 所属していない	
7. 運動・スポーツの実施状況		1. ほとんど毎日（週3～4日以上） 3. ときたま（月1～3日程度）	2. ときどき（週1～2日程度） 4. しない	
8. 1日の運動・スポーツ実施時間		1. 30分未満 3. 1時間以上2時間未満	2. 30分以上1時間未満 4. 2時間以上	
9. 朝食の有無		1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない
10. 1日の睡眠時間		1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上
11. ぐっすり眠ることができますか		1. 週に6日以上 3. 週に2～3日	2. 週に4～5日 4. 週に1日以下	
12. 学校時代の運動部 （クラブ）活動の経験	1. 中学校のみ 5. 高校・大学	2. 高校のみ 6. 中学校・大学	3. 大学のみ 7. 中学校・高校・大学	4. 中学校・高校 8. 経験なし
13. 毎日の生活は充実していますか		1. 充実している 3. あまり充実していない	2. まあ充実している 4. まったく充実していない	
14. 運動・スポーツはストレス解消に 効果があると感じますか		1. 大いに感じる 3. あまり感じない	2. まあ感じる 4. まったく感じない	
15. 体 格		1. 身長 . cm	2. 体重 . kg	

項 目		記 録		得 点
1.握 力	右	1回目 kg	2回目 kg	
	左	1回目 kg	2回目 kg	
	平均	kg		
2.上体起こし				
3.長座体前屈		1回目 cm	2回目 cm	
4.開眼片足立ち		1回目 秒	2回目 秒	
5.10m障害物歩行		1回目 . 秒	2回目 . 秒	
6.6分間歩行		m		
得 点 合 計				
総 合 評 価				A B C D E

ADL（日常生活活動テスト）

* 各問について、該当するものを1つ選び、その番号を口の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

問1 休まないで、どれくらい歩けますか。

1. 5～10分程度 2. 20～40分程度 3. 1時間以上

☐

問2 休まないで、どれくらい走れますか。

1. 走れない 2. 3～5分程度 3. 10分以上

☐

問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。

1. できない 2. 30cm程度 3. 50cm程度

☐

問4 階段をどのようにして昇りますか。

1. 手すりや壁につかまらないと昇れない
2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる
3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる

☐

問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。

1. できない
2. 手を床についてなら立ち上がれる
3. 手を使わずに立ち上がれる

☐

問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。

1. できない 2. 10～20秒程度 3. 30秒以上

☐

問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。

1. 立ってられない
2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる
3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる

☐

問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。

1. 座らないとできない
2. 何かにつかまれば立ったままできる
3. 何にもつかまらなくて立ったままできる

☐

問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。

1. 両手でゆっくりとならでできる
2. 両手で素早くできる
3. 片手でもできる

☐

問10 布団の上げ下ろしができますか。

1. できない
2. 毛布や軽い布団ならできる
3. 重い布団でも楽にできる

☐

問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。

1. できない 2. 5kg程度 3. 10kg程度

☐

問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。

1. できない 2. 1～2回程度 3. 3～4回以上

☐

総合得点

判定