記入例

クラス用

大殿筋力測定【バックキック】

※ 体重の 1/4(25%)以上の
筋力があれば○、なければ×で記入。

名前	年齢	測定年月	体重(kg)	右(kg)	左(kg)	筋力/体重(%)	1/4クリア	1/3クリア	1/2クリア	本人コメント	矯正履歴・他
K.M	68 歳	2022 年 11 月	74	20.8	22.8	30.8	○	×	×	指がしびれる 腰は良い	2020 年 1 月
I.K	60 歳	2022 年 11 月	52.9	12.0	11.9	22.6	×	×	×	背中が痛い	2020 年 10 月
K.Y	56 歳	2022 年 11 月	63	18.2	17.4	27.6	○	×	×		
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									
	歳	年 月									

※ 右左で弱い方の
筋力(kg)÷体重(kg)×100=_____%

※ 「×」の方には、
1/4 の筋力で、ベースで 10 回 3 セットできる事を目標にしましょう。とお伝えする。

※ 「○」の方には、
1/3 の筋力がついたら、ほぼ腰痛は出なくなります。とお伝えする。