ボンボーン　　チェック

bonbone　check

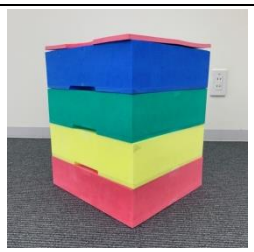
～チュートリアル～

【機材を準備しよう！編】

まずはチェックするために使用する機材を準備していきましょう。
子どもも大人も使用する機材は共通です。

Ⅰ.必要な機材の確認

種類	デジタル	アナログ	手作り・各自で準備
握力計	 デジタル握力計 SN-432 ￥27,550	 スメドレー型握力計 YOⅢ ￥9,000	—
リアクション棒	—	 リアクション-BG (棒反応時間測定器) 長さ 550 × 直径 20mm ￥4,000	 ・ホームセンター等で木の棒を調達 (約数百円) ※メモリのシールが必要な方はご依頼ください。
長座体前屈計	 デジタル 長座体前屈計 ￥35,700	 長座体前屈測定器２ ￥8,800	 段ボールで手作りできます。 メモリはメジャーで

イス	 Bonbone check BLOCK W330 × D300 × H110 ㎜ ￥15,400	 bonbone check ｽﾂｰﾙ (天然木) 4 脚ｾｯﾄ 約W362㎜×D314㎜ ×H400㎜ ￥20,000	—
マット	—	 bonbone ﾛﾝｸﾞｼﾞｬﾝﾌﾟﾏｯﾄ ￥8,000	 メジャーで代用
ストップウォッチ	—	—	 ・携帯電話のストップウォッチ機能

＋αであったらいいもの

 血圧計 ￥14,800	 身長計 ￥29,450 (※別途直送料)	 壁掛け式簡易身長計 ￥5,400	 体重・体組成計 ￥4,980

2.弊社に注文する機材・各自で準備するものを決定

ダイヤ工業で注文するものがあれば、オンラインストア or お電話にて注文になります。

オンラインストア
から注文すると 2%割引でお得！！

商品一覧

商品名	品番	金額(税抜)
デジタル握力計 SN-432	264-0016	￥27,550
スメドレー型握力計 YOⅢ	139-7943	￥9,000
リアクション-BG (棒反応時間測定器) 長さ 550×直径 20mm	393-0003	￥4,000
デジタル長座体前屈計	393-0001	￥35,700
長座体前屈測定器 2	393-0006	￥8,800
Bonbone check　BLOCK W330×D300×H110 ㎜	460-0001	￥14,000
bonbone check ｽﾂｰﾙ (天然木) 4 脚ｾｯﾄ 約 W362 ㎜×D314 ㎜× H400 ㎜	468-0001	￥20,000
Bonbone ロングジャンプ マット	782-8257	￥8,000
デジタル自動血圧計 スポットアーム (HEM-1000)	113-0202	￥14,800
スリム身長計	393-0005	￥29,450 ＋直送料(地域よって異なるため要確認)
壁掛け式簡易身長計 seca06	211-1001	￥5,400
体重体組成計 カラダスキャン HBF-214-BW ブラウン	113-0201	￥4,980

3.機材が届いたら設置してみましょう。

このような院であればチェックするときベッドを端に寄せて機材を設置します。

手作りのものは材料を準備してつくっていきましょう。

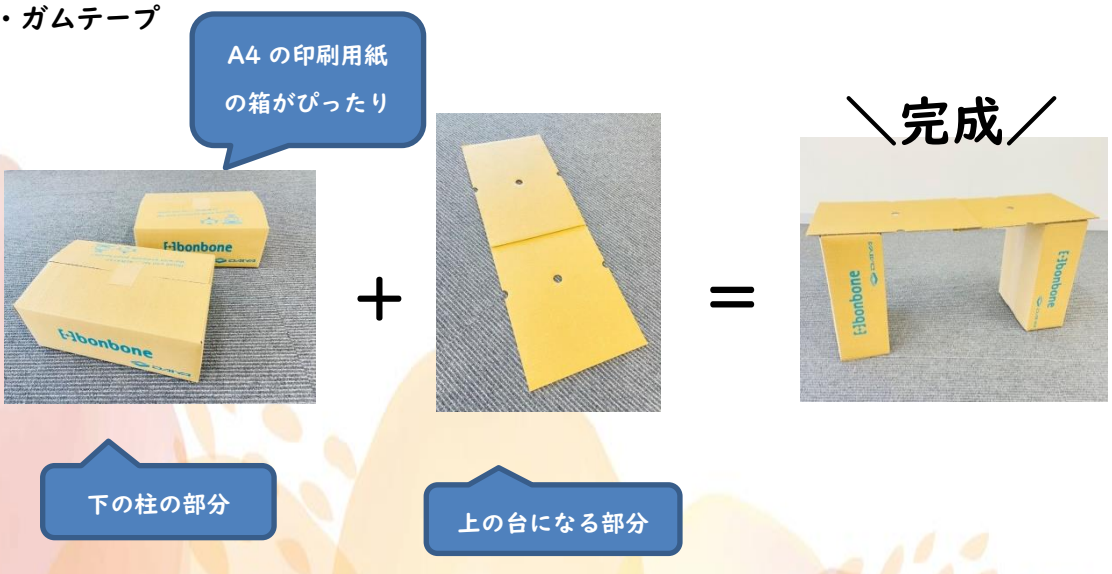
〈手作り長座体前屈計〉

〔材料〕

・段ボール

(30×20×高さ 10 ㎝ほどの箱 2 つ、長さ 60～70 ㎝ほどの板状の段ボール 1 つ)

・ガムテープ



【使い方を練習しよう！編】

・使い方をマスターし、一通りの流れを確認するために機材を使って測定をし、システムを入力してみましょう。

・先生ご自身やスタッフ、家族を計測して結果を出してみましょう！

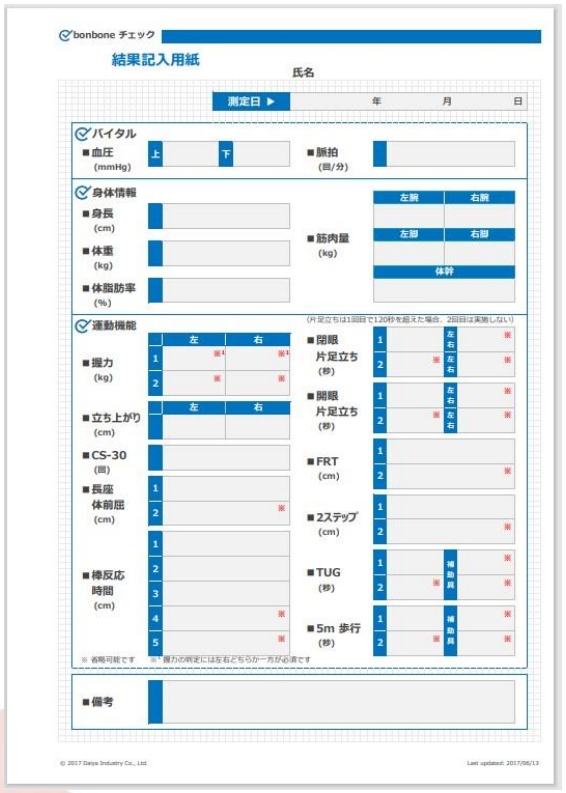
Ⅰ.測定用紙の印刷

まずはシステム内にログインして、必要な測定用紙を印刷します。

下記 URL でログイン

https://check.bonbone.jp/bbch/BBCHI01G00.aspx

大人用測定用紙



子ども用測定用紙

結果記入用紙が表示されるので、印刷しましょう！

用紙の準備は完了です(^^♪

2.機材が揃っているか確認

最低限必要な機材が下の図になります。下の機材、またはそれに代わるものは揃っていますか？揃っていれば準備は OK です！

握力計

ストップウォッチ

リアクション棒

長座体前屈計

チェックブロック

ロングジャンプマット

3.各項目を測定

準備ができたので、さっそく楽しく計測していきましょう！

【大人の測定項目(20 歳以上)】
①長座体前屈
②握力
③立ち上がり
④閉眼片足立ち
⑤棒反応時間
⑥2 ステップ
⑦CS30

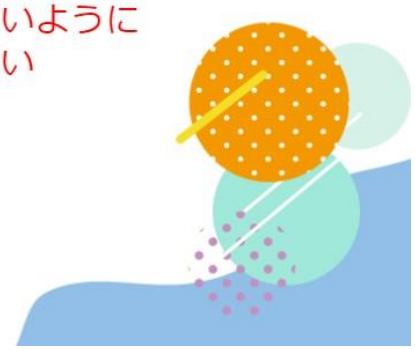
【子どもの測定項目(19 歳以下)】
①長座体前屈
②握力
③立ち上がり
④閉眼片足立ち
⑤棒反応時間　(⑧反復横跳び)
⑥立ち幅跳び
⑦上体起こし

【大人の測定項目(20 歳以上)

①長座体前屈

膝を伸ばして床に座り、壁におしり・背中・肩をつけます。
腕を前に伸ばし(肩が壁から離れない)、両手で測定器を持ちます。
そのままゆっくり前屈し、最大に前屈した後に台から手を離します。

※膝が曲がらないように
※勢いで押さない



②握力

握力計を握りやすい幅に設定します。
(調節ねじ)
起立の姿勢で立ちます。
腕を自然に下した状態で握力計を
力いっぱい握りしめます。
左右1回ずつ測ります。

※背中が曲がらないように
※腕を身体につけない

③立ち上がり

40㎝のイスに両手を組んで腰かけ、
反動をつけずに立ち上がり、
そのまま3秒キープします。
測定は下記の順番で実施し、最後に立てた高さを左右それぞれ記録します。

※片足立ちは左右どちらも測定し、
　立ち上がれた高さが記録になります。

④閉眼片足立ち

両手を腰に当て、
立ちやすいほうの足(軸足)で片足で立ちます。
両目を閉じ、
【上げた足が床につく】もしくは
【軸足がずれる】までの時間を測ります。
写真は床から少し足が離れていますが
床から５㎝程上げてください。

※軸足がケンケンしてもNG
※転倒の危険に備えて、
　補助できる位置に待機しておく
※最大時間は120秒

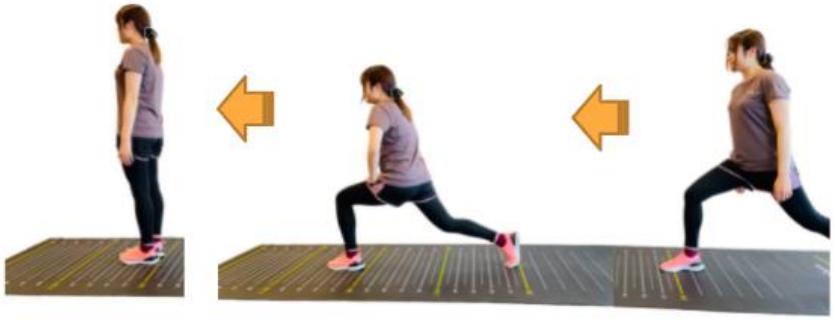
⑤棒反応テスト

最低3回測定

机の角などを利用して腕を置き位置を固定します。
手を軽く開き、棒の1番下(0のメモリ側)を母指と示指の間にくるようセットします。
棒が落下し始めたら、できるだけ素早く棒をつかみます。
つかんだ棒の母指最上端から棒の最下端までの長さを読み取ります。

※棒を落とす側は声をかけない
※棒の落下地点に足を置かない
※視線は落とす人の手ではなく、棒を見る

⑥2ステップ



2ステップマットを使用し、STARTの黄色のラインをつま先に合わせて、可能な限り大股で2歩歩きます。2歩目を両足で揃えて立ったときのつま先までの距離を測ります。

⑦CS30

40㎝のイスに腰かけ、足を肩幅に開き、腕は胸の前で組みます。
30秒間で立ち座りの動作が何回できるかを測定します。

※立ち上がり時、膝が完全に伸びきっていること

【子どもの測定項目(19 歳以下)】

①長座体前屈

膝を伸ばして床に座り、壁におしり・背中・肩をつけます。
腕を前に伸ばし(肩が壁から離れない)、両手で測定器を持ちます。
そのままゆっくり前屈し、最大に前屈した後に台から手を離します。

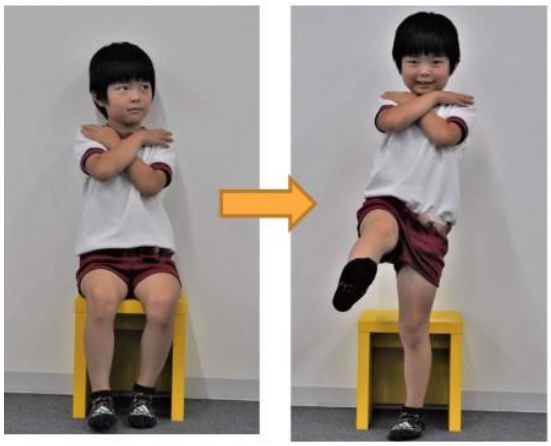
※膝が曲がらないように
※勢いで押さない

②握力

握力計を握りやすい幅に設定します。(調節ねじ)
起立の姿勢で立ちます。
腕を自然に下した状態で握力計を力いっぱい握りしめます。
左右1回ずつ測ります。

※背中が曲がらないように
※腕を身体につけない

③立ち上がり



40㎝のイスに両手を組んで腰かけ、
反動をつけずに立ち上がり、
そのまま3秒キープします。
測定は下記の順番で実施し、最後に立てた高さを左右それぞれ記録します。

※片足立ちは左右どちらも測定し、
立ち上がれた高さが記録になります。

④閉眼片足立ち

両手を腰に当て、
立ちやすいほうの足(軸足)で片足で立ちます。
両目を閉じ、
【上げた足が床につく】もしくは
【軸足がずれる】までの時間を測ります。
写真は床から少し足が離れていますが
床から５㎝程上げてください。

※軸足がケンケンしてもNG
※転倒の危険に備えて、
補助できる位置に待機しておく
※最大時間は120秒

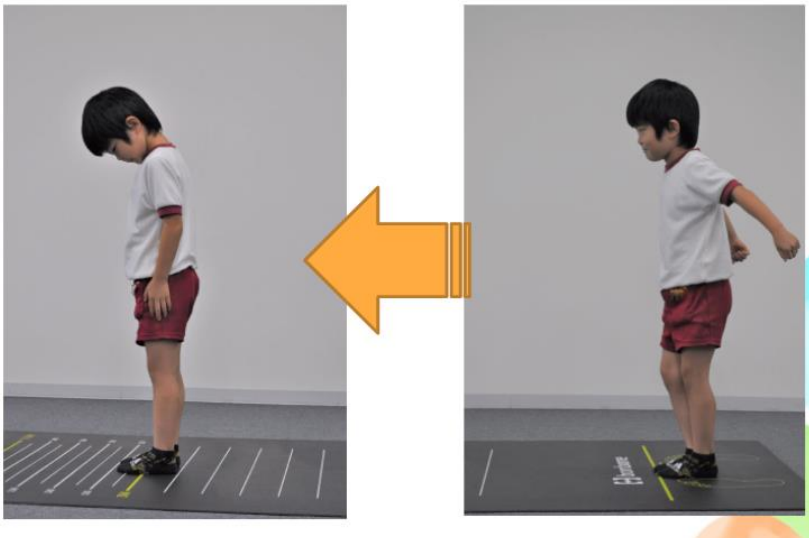
⑤棒反応テスト

最低3回測定

机の角などを利用して腕を置き位置を固定します。
手を軽く開き、棒の1番下(0のメモリ側)を母指と示指の間にくるようセットします。
棒が落下し始めたら、できるだけ素早く棒をつかみます。
つかんだ棒の母指最上端から棒の最下端までの長さを読み取ります。

※棒を落とす側は声をかけない
※棒の落下地点に足を置かない
※視線は落とす人の手ではなく、棒を見る

⑥立ち幅跳び



2ステップマットを使用し、STARTの黄色のラインをつま先に合わせて、ジャンプして両足でついたときのかかとまでの距離を測ります。

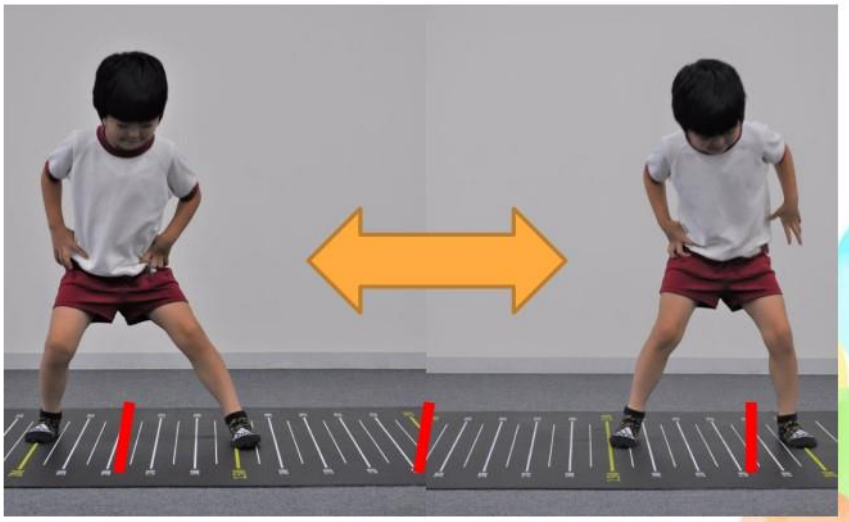
※つま先からかかとまでの距離を測ります。

⑦上体起こし

親子等(先生と子ども)で2人1組になり、
足が浮かないように押さえます。
30秒間で何回上体起こしができるかを
数えます。

※足が浮かないようにしっかり押さえる

⑧反復横跳び(６歳以上から判定可能です)

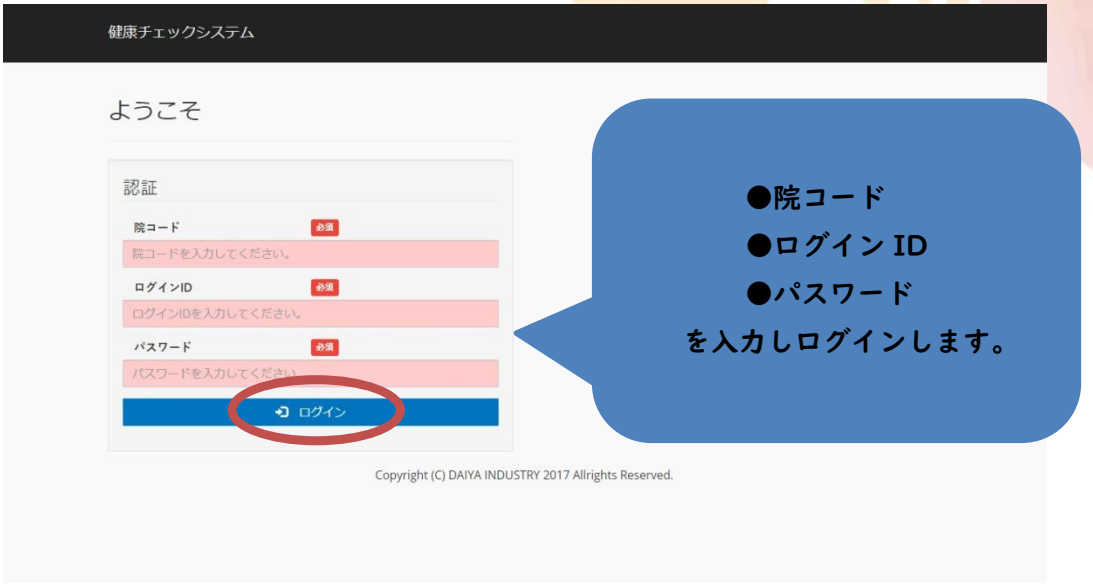


中央のラインをまたいで立つ。
「はじめ」の合図でラインを越す、または踏むまでサイドステップを
(右・中央・左・中央)と２０秒間繰り返す。

※足が浮かないようにしっかり押さえます。

4.システムに入力

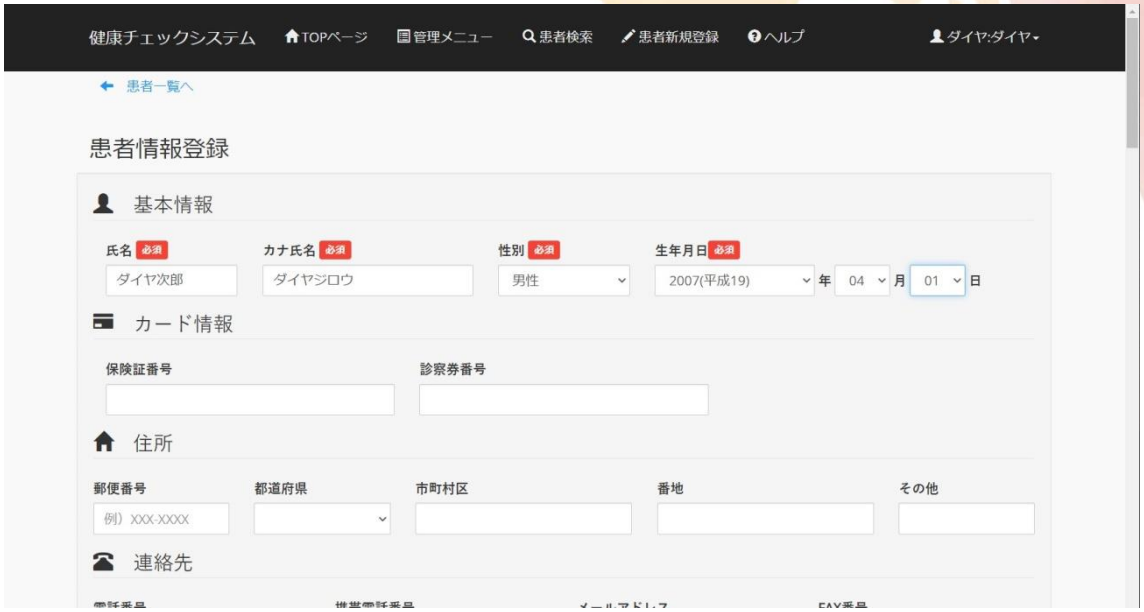
①ログインします



②新規登録・受付

TOP ページの「患者新規登録」をクリック

※必須項目を入力します(氏名・カナ氏名・性別・生年月日)



受付に☑を入れることで、受付も一緒にできます。(TOP ページに表示されます)
登録を押します。

③測定結果を入力

受付を実施すると、TOP ページの来院者一覧に、受付した利用者が追加されます。

「入力」をクリックします。

登録した生年月日で、
19 歳以下→子どもの項目
20 歳以上→大人の項目
が自動で出てきます。

測定した項目を入力していきます。
入力ができたら
「判定結果表示」をクリック

結果が表示されます。①②③でそれぞれの結果が確認できます。

「印刷」を押して表示させると全体が表示されて見やすいです。(印刷すると↓次のページ)

④結果を印刷

下記の結果用紙を印刷しましょう。

大人用結果用紙(4 枚)

健康チェック

ダイヤ治療院

評価レポート

測定日 2017年3月24日（金） 累計ポイント 12850

だいや たろう さま 性別 男性 年齢 70 歳

バイタル

血 圧 148/ 83 mmHg 脈 拍 72 回/分

身体情報

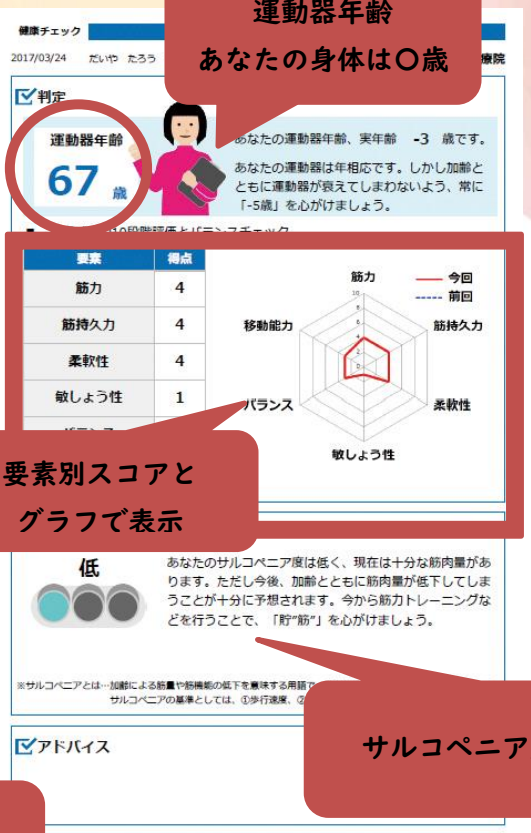
身 長 146.4 cm 体 重 45.2 kg

ＢＭＩ 21.1 適正体重 47.2 kg

体脂肪率 32.1 % 筋肉量 29.2 kg

運動機能

項目名	今回の結果	判定	年代の平均	前回	初回
■ 握力	21.0 kg	D	23.8 kg	- kg	- kg
■ 立ち上がり	両足 10 cm	B	足 20 cm	- cm	- cm
■ CS-30	19 回	B	16 回	- 回	- 回
■ 長座体前屈	36.0 cm	D	40.3 cm	- cm	- cm
■ 椅反応時間	39.3 cm	E	26.1 cm	- cm	- cm
■ 開眼片足立ち	- 秒	-	11 秒	- 秒	- 秒
■ 開眼片足立ち	33 秒	E	72 秒	- 秒	- 秒
■ FRT	- cm	-	26.7 cm	- cm	- cm
■ 2ステップ	1.32	C	1.27	-	-
■ TUG	- 秒	-		- 秒	- 秒
■ 5m歩行	- 秒	-			


健康チェック

2017/03/24 だいや たろう

判定

運動器年齢

67 歳

あなたの運動器年齢、実年齢 -3 歳です。

あなたの運動器は年相応です。しかし加齢とともに運動器が衰えてしまわないよう、常に「-5歳」を心がけましょう。

要素	得点
筋力	4
筋持久力	4
柔軟性	4
敏しょう性	1

低

あなたのサルコペニア度は低く、現在は十分な筋肉量があります。ただし今後、加齢とともに筋肉量が低下してしまうことが十分に予想されます。今から筋力トレーニングなどを行うことで、「貯"筋"」を心がけましょう。

※サルコペニアとは…加齢による筋量や筋機能の低下を意味する用語で

サルコペニアの基準としては、①歩行速度、②

アドバイス

運動器年齢
あなたの身体は〇歳

要素別スコアと
グラフで表示

サルコペニア度がでます

自分の結果と
各項目 A～E 評価

健康チェック

2017/03/24 だいや たろう さま

ダイヤ治療院

トレーニングメニュー

◇ 体に異変を感じたら、すぐに運動を中止し担当者に相談しましょう。

1 壁押し

10～15回 × 2～3セット/日

① 壁から 50cmほど離れて立ち、肩幅の広さで壁に両手をつきます。

② 腕を曲げながら壁に近づき、ゆっくりと伸ばしてもとに戻ります。

2 片膝立ち

左右5回ずつ × 2～3セット/日

① 膝立ちの状態から、片足を前に出します。

② 5秒ほど保持して、足をもとの位置に戻します。

3 太ももトレーニング

10回ずつ × 3セット/日

ボールはさみ：膝にボールをはさんで、つぶすように力を入れます。

チューブひっぱり：膝より上にチューブを巻いて、ゆっくりと開閉します。

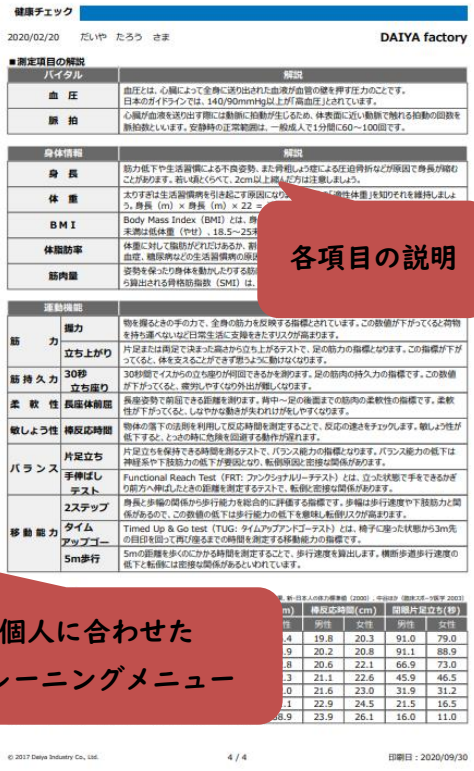
4 グーチョキパー

連続10回程度 × 2～3セット/日

① 手をグーとパーにして、両手をパンっと合わせ、グーとパーを反対にします。

② リズムよく繰り返し、徐々にスピードを上げます。

個人に合わせた
トレーニングメニュー


健康チェック

2020/02/20 だいや たろう さま

DAIYA factory

■測定項目の解説

バイタル	解説
血 圧	血圧とは、心臓によって全身に送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことです。日本のガイドラインでは、140/90mmHg以上が「高血圧」とされています。
脈 拍	心臓が血液を送り出す際には動脈に拍動が生じるため、体表面に近い動脈で触れる拍動の回数を脈拍数といいます。安静時の正常範囲は、一般成人で1分間に60～100回です。

身体情報	解説
身 長	筋力低下や生活習慣による不良姿勢、また骨粗しょう症による圧迫骨折などが原因で身長が縮むことがあります。若い頃とくらべて、2cm以上縮んだ方は注意しましょう。
体 重	太りすぎは生活習慣病を引き起こす原因になり、[illegible]「適性体重」を知りそれを維持しましょう。身長（m）× 身長（m）× 22 =
ＢＭＩ	Body Mass Index（BMI）とは、身[illegible]未満は低体重（やせ）、18.5～25未
体脂肪率	体重に対して脂肪がどれだけあるか、前[illegible]血症、糖尿病などの生活習慣病の原[illegible]
筋肉量	姿勢を保ったり身体を動かしたりする筋[illegible]ら算出される骨格筋指数（SMI）は、

運動機能			男性	女性	男性	女性
筋 力	握力	物を握るときの手の力で、全身の筋力を反映する指標とされています。この数値が下がってくると荷物を持ち運べないなど日常生活に支障をきたすリスクが高まります。	29.4	19.8	20.3	91.0	79.0
	立ち上がり	片足または両足で決まった高さから立ち上がるテストで、足の筋力の指標となります。この指標が下がってくると、体を支えることができず思うように動けなくなります。	29.9	20.2	20.8	91.1	88.9
筋持久力	30秒立ち座り	30秒間でイスからの立ち座りが何回できるかを測ります。足の筋肉の持久力の指標です。この数値が下がってくると、疲労しやすくなり外出が難しくなります。	28.8	20.6	22.1	66.9	73.0
柔 軟 性	長座体前屈	長座姿勢で前屈できる距離を測ります。脊中～足の後面までの筋肉の柔軟性の指標です。柔軟性が下がってくると、しなやかな動きが失われけがをしやすくなります。	33.3	21.1	22.6	45.9	46.5
敏しょう性	椅反応時間	物体の落下の法則を利用して反応時間を測定することで、反応の速さをチェックします。敏しょう性が低下すると、とっさの時に危険を回避する動作が遅れます。	31.0	21.6	23.0	31.9	31.2
バランス	片足立ち	片足立ちを保持できる時間を測るテストで、バランス能力の指標となります。バランス能力の低下は神経系や下肢筋力の低下が要因となり、転倒原因と密接な関係があります。	31.1	22.9	24.5	21.5	16.5
	手伸ばしテスト	Functional Reach Test（FRT: ファンクショナルリーチテスト）とは、立った状態で手をできるかぎり前方へ伸ばしたときの距離を測定するテストで、転倒と密接な関係があります。	28.9	23.9	26.1	16.0	11.0
移動能力	2ステップ	身長と歩幅の関係から歩行能力を総合的に評価する指標です。歩幅は歩行速度や下肢筋力と関係があるので、この数値の低下は歩行能力の低下を意味し転倒リスクが高まります。					
	タイムアップゴー	Timed Up & Go test（TUG: タイムアップアンドゴーテスト）とは、椅子に座った状態から3m先の目印を回って再び座るまでの時間を測定する移動能力の指標です。					
	5m歩行	5mの距離を歩くのにかかる時間を測定することで、歩行速度を算出します。横断歩道歩行速度の低下と転倒には密接な関係があるといわれています。					

© 2017 Daiya Industry Co., Ltd.

4 / 4

印刷日：2020/09/30

各項目の説明

子ども用結果用紙(3 枚)

〈小学生高学年以上〉

小学生高学年以上は
５つ星判定

健康チェック

ダイヤ工業株式会社

評価レポート

測定日　2021年11月11日（木）

テスト2（こども）　さま　　性別　男性　　年齢　17　歳

身体情報

身　長	145.0 cm	体　重	kg
BMI		（適正体重	46.3 kg ）
体脂肪率	%	筋肉量	kg

※適正体重は、14歳以下の方は印字されません

測定結果

項目名	今回の結果	得点	同年代の平均	前回	
■ 握力	25.5 kg	1	42.5 kg	- kg	- kg
■ 立ち上がり	片足 10 cm	9	片足 10 cm	- cm	- cm
■ 上体起こし	15 回	1	33 回	- 回	- 回
■ 長座体前屈	36.0 cm	3	51.6 cm	- cm	- cm
■ 閉眼片足立ち	70 秒	5	84 秒	- 秒	- 秒
■ 棒反応時間	14.0 cm	10	20.0 cm	- cm	- cm
■ 立ち幅跳び	150 cm	1	231 cm	- cm	- cm
■ 反復横跳び	50 点	3	59 点	- 点	- 点

健康チェック

2021/11/11　テスト2（こども）　さま

ダイヤ工業株式会社

評価

力が発揮できない身体になっているので
気をつけましょう。
運動・ストレッチを
継続的に行っていきましょう。

解説
重の関係から子供の肥満の程度をあらわす指数です。 × 10 ÷ 身長（m）÷ 身長（m）÷ 身長（m）です。
）とは、身長と体重の関係から肥満の程度をあらわす指数です。 長（m）÷ 身長（m）で計算されます。 （m）× 身長（m）× 22 となります。
があるか、割合で示したものです。
姿勢を保ったり身体を動かしたりする筋肉組織の重量です。

運動機能		解説
筋　力	握力	物を握るときの手の力で、全身の筋力を反映する指標とされています。
	立ち上がり	片足または両足で決まった高さから立ち上がるテストで、足の筋力の指標となります。
筋持久力	上体起こし	30秒間で上体を起こした回数から、体幹の持久力を推定するテストです。
柔　軟　性	長座体前屈	長座姿勢で前屈できる距離を測ります。背中～足の後面までの筋肉の柔軟性の指標です。
敏しょう性	棒反応時間	物体の落下の法則を利用して反応時間を測定することで、反応の速さをチェックします。
	反復横跳び	全身を使った左右への繰り返し運動の素早さから、敏しょう性を評価します。
バランス	閉眼片足立ち	片足立ちを保持できる時間を測るテストで、バランス能力の指標となります。
瞬　発　力	立ち幅跳び	瞬間的に出せる力の指標で、筋力だけでなく柔軟性や協調性が重要です。

■年代別の平均

（参考・引用）文部科学省　平成28年度体力・運動能力調査結果、新・日本人の体力標準値（2000）

年齢	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		棒反応時間(cm)		閉眼片足立ち(秒)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
6- 7歳	10.3	9.6	13.1	12.6	27.1	29.5	35.2	34.3	17.5	17.0
8 - 9歳	13.9	13.0	17.6	16.9	29.8	33.3	30.6	30.2	29.0	28.5
10 - 11歳	18.4	18.1	21.7	19.9	34.6	38	22.8	26.2	42.0	36.5
12 - 14歳	29.8	24.1	27.8	23.6	43.4					
15 - 17歳	40.4	26.5	31.3	24.1	49.5					
18 - 19歳	41.6	26.8	30.6	23.3	48.0					

© 2020 Daiya Industry Co., Ltd.

2 / 3

要素別項目を
グラフで表示

自分の結果と
各項目 10 段階評価

各項目の説明

健康チェック

2021/11/11　テスト2（こども）　さま

ダイヤ工業株式会社

トレーニングメニュー

◇ 体に異変を感じたら、すぐに運動を中止し担当者に相談しましょう。

1 股関節のストレッチ

30秒程度　×　1回/日

座った姿勢で足のうらを合わせて
股関節のストレッチをします。
勢いをつけずに息を吐きながら伸ばします。

2 お腹で深呼吸

1分間　×　5セット/日

仰向けで寝て、ゆっくり深呼吸をします。
鼻から息を吸っておなか膨らませ、口から息を吐きましょう。

3 足首ジャンプ

10回　×　2~3セット

ひざを軽く曲げ、足首を使って上に跳びます。
腕やひざをできるだけ使わないようにします。

4 プランク（うつ伏せ）

30秒　×　2~3セット/日

①うつ伏せに寝て、ひじを床につけます。
②つま先を立て腰を浮かせます。

※おしりが上がりすぎないように気を付けましょう

© 2020 Daiya Industry Co., Ltd.

3 / 3

印刷日：2021/11/11

個人に合わせた
トレーニングメニュー

〈小学生低学年～中学年〉

健康チェック

ダイヤ工業株式会社

評価レポート

測定日	2021年11月11日（木）

テスト1(こども) さま　性別 男性　年齢 7 歳

身体情報

身　長	134.0 cm	体　重	kg
ローレル指数		（適正体重	- kg ）
		※適正体重は、14歳以下の方は印字されません。	
体脂肪率	%	筋肉量	kg

測定結果

項目名	今回の結果	得点	同年代の平均	前回	初回
■握力	12.0 kg	6	11.2 kg	- kg	- kg
■立ち上がり	片足 40 cm	6	- cm	- cm	- cm
■上体起こし	16 回	7	15 回	- 回	- 回
■長座体前屈	23.0 cm	4	27.9 cm	- cm	- cm
■閉眼片足立ち	右 35 秒	10	20 秒	- 秒	- 秒
■棒反応時間	23.7 cm	9	34.2 cm	- cm	- cm
■立ち幅跳び	90 cm	1	126 cm	- cm	- cm
■反復横跳び	- 点	-	32 点	- 点	- 点

アドバイス

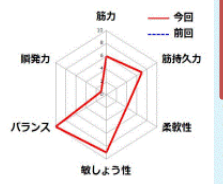
金銀銅メダル判定

健康チェック

2021/11/11　テスト1(こども) さま

ダイヤ工業株式会社

評価



■測定項目の解説

身体情報		解説
ローレル指数 小・中学生（14歳以下）		ローレル指数とは、身長と体重の関係から子供の肥満の程度をあらわす指数です。 ローレル指数 = 体重（kg）× 10 ÷ 身長（m）÷ 身長（m）÷ 身長（m）です。 115～145未満が標準です。
BMI 高校生以上（15歳以上）		Body Mass Index（BMI）とは、身長と体重の関係から肥満の程度をあらわす指数です。 BMI = 体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）で計算されます。 適正体重（kg）= 身長（m）× 身長（m）× 22となります。
体脂肪率		体重に対して脂肪がどれだけあるか、割合で示したものです。
筋肉量		姿勢を保ったり身体を動かしたりする筋肉組織の重量です。
運動機能		**解説**
筋　力	握力	物を握るときの手の力で、全身の筋力を反映する指標とされています。
	立ち上がり	片足または両足で決まった高さから立ち上がるテストで、足の筋力の指標となります。
筋持久力	上体起こし	30秒間で上体を起こした回数から、体幹の持久力を推定するテストです。
柔　軟　性	長座体前屈	長座姿勢で前屈できる距離を測ります。背中～足の後面までの筋肉の柔軟性の指標です。
敏しょう性	棒反応時間	物体の落下の法則を利用して反応時間を測定することで、反応の速さをチェックします。
	反復横跳び	全身を使った左右への繰り返し運動の素早さから、敏しょう性を評価します。
バランス	閉眼片足立ち	片足立ちを保持できる時間を測るテストで、バランス能力の指標となります。
瞬　発　力	立ち幅跳び	瞬間的に出せる力の指標で、筋力だけでなく柔軟性や協調性が重要です。

■年代別の平均

【参考・引用】立部科学省　平成28年度体力・運動能力調査結果 新・日本人の体力標準値（2000）

年齢	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		棒反応時間(cm)		閉眼片足立ち(秒)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
6- 7歳	10.3	9.6	13.1	12.6	27.1	29.5	35.2	34.3	17.5	17.0
8 - 9歳	13.9	13.0	17.6	16.9	29.8	33.3	30.6	30.2	29.0	28.5
10 - 11歳	18.4	18.1	21.7	19.9	34.6	38.5	22.8	26.2	42.0	36.5
12 - 14歳	29.8	24.1	27.8	23.6	43.4	45.8	20.5	22.3	60.7	53.3
15 - 17歳	40.4	26.5	31.3	24.1	49.5	48.0	20.0	20.8	77.7	68.0
18 - 19歳	41.6	26.8	30.6	23.3	48.0	46.7	19.9	20.4	89.5	76.0

© 2020 Daiya Industry Co., Ltd.

印刷日：2022/06/20

健康チェック

2021/11/11　テスト1(こども) さま

ダイヤ工業株式会社

トレーニングメニュー

◇ 体に異変を感じたら、すぐに運動を中止し担当者に相談しましょう。

1 座(すわ)ってストレッチ(太(ふと)もも)

30秒(びょう)程度(ていど) × 1回/日

座(すわ)った姿勢(しせい)で片足(かたあし)だけ前(まえ)に出(だ)します。
反対(はんたい)の足(あし)は折(お)りたたみます。
前(まえ)に出(だ)した足(あし)のつま先(さき)を持(も)ち太(ふと)ももの後(うし)ろを伸(の)ばします。

2 手押(てお)し車(ぐるま)

5m × 1～2セット/日

足を持(も)ってもらい、手だけで前に進(すす)んでいきます。
おしりの高さが高すぎたり
低(ひく)すぎないように気をつけましょう。

※難(むずか)しい場合はひざを持(も)ってもらい、やってみよう。

3 おしり歩(ある)き

5m × 2～3セット/日

①床(ゆか)に座(すわ)り、足首(あしくび)は上(うえ)に向(む)けます。
②左右(さゆう)のおしりを交互(こうご)に動(うご)かして
前(まえ)に進(すす)みます。

4 からだひねり（ダイナミック）

左右(さゆう)10回(かい)ずつ × 2セット/日

①足(あし)を大(おお)きく開(ひら)き
右(みぎ)に体(からだ)をひねり
左手(ひだりて)で右(みぎ)のつま先(さき)を触(さわ)ります。
このときに右手(みぎて)と左手(ひだりて)
両足(りょうあし)のひざをしっかりと伸(の)ばしましょう。
②もとに戻(もど)ったら、次(つぎ)は左方向(ひだりほうこう)です。
これをリズムよく繰(く)り返(かえ)しましょう。

モデルの年齢も下がります。

© 2020 Daiya Industry Co., Ltd.

印刷日：2021/11/11

⑤結果用紙を被測定者に見せながら説明

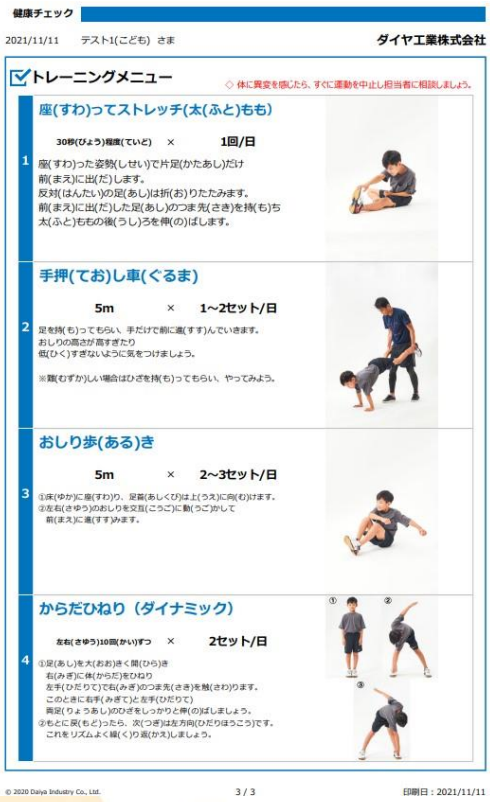
【大人への説明～簡単に説明～】
①まずは運動器年齢を見せると盛り上がります。
②なぜその年齢なのか細かい項目をグラフでみていきます。
③各項目のどこが弱い(or 強い)のか A～E をみてみます。
④弱い部分を確認して、強くするためのトレーニングを見せて一緒におこなっていくとスムーズです。

【子どもへの説明～簡単に説明～】
①まずは★or メダルを見せると盛り上がります。
②なぜその結果なのか細かい項目をグラフでみていきます。
③各項目のどこが弱い(or 強い)のか 1～10 段階評価をみてみます。
④弱い部分を確認して、強くするためのトレーニングを見せて一緒におこなっていくとスムーズです。

⑥トレーニング・トレーニングあそびの実施

結果用紙に出てきたトレーニングメニューや遊びを説明しながら実際一緒にやってみましょう。

健康チェック
2017/03/24　だいや　たろう　さま　ダイヤ治療院
トレーニングメニュー
◇ 体に異変を感じたら、すぐに運動を中止し担当者に相談しましょう。
1 壁押し
10～15回 × 2～3セット/日
① 壁から 50cmほど離れて立ち、肩幅の広さで壁に両手をつきます。
② 腕を曲げながら壁に近づき、ゆっくりと伸ばしてもとに戻ります。
2 片膝立ち
左右5回ずつ × 2～3セット/日
① 膝立ちの状態から、片足を前に出します。
② 5秒ほど保持して、足をもとの位置に戻します。
3 太ももトレーニング
10回ずつ × 3セット/日
ボールはさみ：膝にボールをはさんで、つぶすように力を入れます。
チューブひっぱり：膝より上にチューブを巻いて、ゆっくりと開閉します。
4 グーチョキパー
連続10回程度 × 2～3セット/日
① 手をグーとパーにして、両手をパンっと合わせ、グーとパーを反対にします。
② リズムよく繰り返し、徐々にスピードを上げます。


健康チェック
2021/11/11　テスト1(こども)　さま　ダイヤ工業株式会社
トレーニングメニュー
◇ 体に異変を感じたら、すぐに運動を中止し担当者に相談しましょう。
1 座(すわ)ってストレッチ(太(ふと)もも)
30秒(びょう)程度(ていど) × 1回/日
座(すわ)った姿勢(しせい)で片足(かたあし)だけ前(まえ)に出(だ)します。
反対(はんたい)の足(あし)は折(お)りたたみます。
前(まえ)に出(だ)した足(あし)のつま先(さき)を持(も)ち太(ふと)ももの後(うし)ろを伸(の)ばします。
2 手押(てお)し車(ぐるま)
5m × 1～2セット/日
足を持(も)ってもらい、手だけで前に進(すす)んでいきます。
おしりの高さが高すぎたり低(ひく)すぎないように気をつけましょう。
※難(むずか)しい場合はひざを持(も)ってもらい、やってみよう。
3 おしり歩(ある)き
5m × 2～3セット/日
①床(ゆか)に座(すわ)り、足首(あしくび)は上(うえ)に向(む)けます。
②左右(さゆう)のおしりを交互(こうご)に動(うご)かして前(まえ)に進(すす)みます。
4 からだひねり（ダイナミック）
左右(さゆう)10回(かい)ずつ × 2セット/日
①足(あし)を大(おお)きく開(ひら)き右(みぎ)に体(からだ)をひねり左手(ひだりて)で右(みぎ)のつま先(さき)を触(さわ)ります。
このとき右手(みぎて)と左手(ひだりて)両足(りょうあし)のひざをしっかりと伸(の)ばしましょう。
②もとに戻(もど)ったら、次(つぎ)は左方向(ひだりほうこう)です。
これをリズムよく繰(く)り返(かえ)しましょう。
© 2020 Daiya Industry Co., Ltd.　3 / 3　印刷日：2021/11/11

【実際にやってみよう！編】

◆テーマを決めましょう◆

ターゲットはどこにおきますか？

・親子でするなら土日
・レディース DAY で女性だけの測定会
・ご高齢の方は午前中
・学生は夕方の学校終わりに
・院長先生と同じ年齢層なら記録を元に
患者様 VS 院長

ワンポイントアドバイス

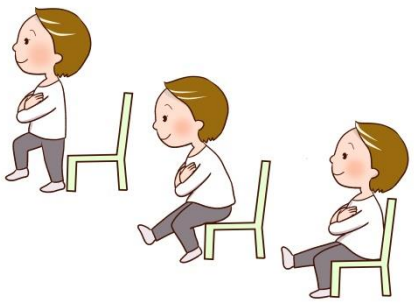
～客層に合わせて日程を決める～

◆告知をおこなう販促物◆

・チラシ
・ポスター
・イベント用予約表チラシ
※健康チェックシステム内にあります
ヘルプ⇒資料ダウンロード⇒
導入パッケージ内

◆施術の流れで行う場合

① 測定項目の順番を決め機材を設置しましょう
② ケガをしない身体づくりや予防目的として
bonbone check について患者様にお話ししましょう
③ 準備体操をしましょう
④ bonbone check を行いましょう
⑤ 測定結果を健康チェックシステムに入力しましょう
⑥ 測定結果をもとにアドバイスを伝えましょう
⑦ トレーニングメニューの説明・実行しましょう
⑧ アンケートを行いましょう
⑨ 次回の bonbone check の予約していただきましょう

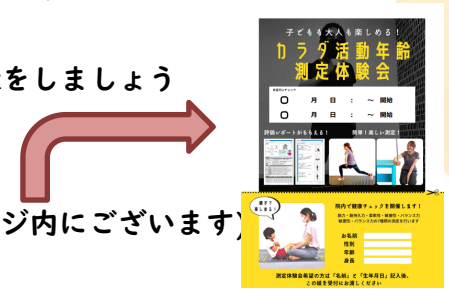


◆イベント

❀院内で行う場合❀

【予約編】

① 日時を決めましょう
② 料金を決めましょう
③ 院内にポスター掲示(待合室やトイレ、電気治療中に見える場所等)
④ 施術中に興味がありそうな方に声掛けをしてみましょう
⑤ 参加する方が決まった時点で健康チェックシステムに新規登録をしましょう
⑥ 当日来院する方の名簿(予約表)を作成しておきましょう
※密にならないように測定時間を区切る
(患者様には時間をお伝えしチラシもお渡しする(導入パッケージ内にございます)



⑦ 当日のシミュレーションをしましょう
(測定項目の順番やスタッフが複数いる場合は役割分担等)
⑧ 機材を設置しましょう

【当日編】

① 測定者が来院されたら名簿を確認しながら受付をしましょう

② 『施術の流れで行う場合』の②～⑧を実施しましょう

❀外部で行う場合❀

【予約編】

① 場所を決めましょう
② 日時を決めましょう
③ 料金を決めましょう
④ 院内・外部用のチラシを作成しましょう(導入パッケージ内に例がございます
(外部用は測定者が院にお電話をしていただき予約となります)

⑤ 院内や外部に掲示できる場所がありましたら掲示しましょう
(外部に掲示する場合は確認をお願いします)
⑥ 外部に掲示したチラシを見て連絡がきましたら
「お名前」「性別」「年齢」「身長」「体重」をお聞きし、健康チェックシステムに
新規登録をしましょう
⑦ 当日人物が一致するようにチラシに記入・当日持参を依頼しましょう
⑧ 『❀院内で行う場合』の【予約編】④～⑧を実施しましょう

【当日編】

(新規の測定者について)

① 外部に掲示したチラシを見て参加される方に、お電話で年齢等を聞き忘れてしまった方は当日、持参していただいたチラシを確認し健康チェックシステムに新規登録をしましょう

② 『❁院内で行う場合』の【当日編】を実施しましょう

◆◇測定料金の目安◇◆

500 円～1500 円で bonbone check されている方が多いです！