

身体組成テストの評価表

	年齢	良い		普通			悪い	
女	20-24	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	25-29	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	30-34	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	35-39	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	40-44	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	45-49	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	50-54	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
	55-59	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
	60-64	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
	65-69	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
	70-74	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
	75～	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
男	20-24	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	25-29	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	30-34	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	35-39	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	40-44	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	45-49	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	50-54	～	0.39	0.40	～	0.50	0.51	～
	55-59	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
	60-64	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
	65-69	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
	70-74	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～
	75～	～	0.49	0.50	～	0.60	0.61	～

ウエスト周径囲の測定 :身体組成テスト

立った姿勢で、メジャーをウエストの最も細い部分（おへそより少し上部）に体幹に対して直角に巻きつけ、くいこみや緩みがないように測定する。呼吸は、普通にする。測定値は1ミリ単位で読み取る。

ウエスト (cm) ÷ 身長 (cm)