

「その場足踏みテスト」の評価表

足踏みスタミナテスト

	年齢	良い	普通	悪い
女	20-24	～ 3	4 ～ 15	16 ～
	25-29	～ 3	4 ～ 15	16 ～
	30-34	～ 3	4 ～ 15	16 ～
	35-39	～ 4	5 ～ 20	21 ～
	40-44	～ 4	5 ～ 20	21 ～
	45-49	～ 4	5 ～ 20	21 ～
	50-54	～ 5	6 ～ 22	23 ～
	55-59	～ 5	6 ～ 22	23 ～
	60-64	～ 7	8 ～ 30	31 ～
	65-69	～ 8	9 ～ 30	31 ～
	70-74	～ 8	9 ～ 30	31 ～
	75～	～ 8	9 ～ 30	31 ～
男	20-24	～ 0	1 ～ 15	16 ～
	25-29	～ 0	1 ～ 15	16 ～
	30-34	～ 0	1 ～ 15	16 ～
	35-39	～ 0	1 ～ 18	19 ～
	40-44	～ 0	1 ～ 18	19 ～
	45-49	～ 3	4 ～ 20	21 ～
	50-54	～ 3	4 ～ 20	21 ～
	55-59	～ 3	4 ～ 20	21 ～
	60-64	～ 4	5 ～ 25	26 ～
	65-69	～ 4	5 ～ 25	26 ～
	70-74	～ 5	6 ～ 26	27 ～
	75～	～ 5	6 ～ 26	27 ～

その場足踏みテスト:ホームスタミナテスト

測定の前に、自分で手関節動脈をすばやく探し、15秒間脈拍を測定する練習を行う。

まず、立った姿勢で、自分で手関節より脈拍を15秒間測定する（安静時脈拍数）。次に「その場で普通に歩くように足踏み」を1分間実施し、運動終了後5秒後に脈拍を15秒間測定する（運動後脈拍数）。測定した脈拍は2つとも4倍して1分間値とし、下記の式にあてはめてスタミナ評価値とする。

$$\text{HR reserve index (\%)} = \frac{\text{運動後脈拍数} - \text{安静時脈拍数}}{\text{推定最大心拍数} - \text{安静時脈拍数}} \times 100$$

※推定最大心拍数=220-年齢