



# ニコニコ体力測定

ID	氏名	性別	年齢	測定日	回数
0000000		女性	64 歳	2022/04/01	1 回目

## 体力年齢について

	体力年齢	ニコニコ体力	実年齢との差	評価
今回の結果	69 歳	16.0 ml/kg/min	5 歳	年齢相応
前回の結果 ( )	歳	ml/kg/min	歳	
初期の結果 ( )	歳	ml/kg/min	歳	

## 体力年齢若返りプラン 何歳になりたい?!

体力年齢 \_\_\_\_\_ 歳になるためには、

ニコニコペース運動で 1 回 60 分

週 \_\_\_\_\_ 回・ \_\_\_\_\_ ヶ月間

の継続が必要です

— 目標体力年齢達成のための利用回数と運動ペース —

	運動回数				
	25回	50回	75回	100回	
目標体力年齢	61 歳	56 歳	53 歳	50 歳	
若返りプラン	-3 歳	-8 歳	-11 歳	-14 歳	
運動ペース	週1回	6ヵ月後	1年後	1年6ヵ月後	2年後
	週2回	3ヵ月後	6ヵ月後	9ヵ月後	1年後
	週3回	2ヵ月後	4ヵ月後	6ヵ月後	8ヵ月後
	週4回	1ヵ月半後	3ヵ月後	4ヵ月半後	6ヵ月後
	週5回	1ヵ月後	2ヵ月半後	4ヵ月後	5ヵ月後
	週6回	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後

### あなたのニコニコペース運動



106

拍/分

補正值

0

目標脈拍数

106 拍/分

安心・安全・効果的に健康づくり運動を行うための脈拍数です

ウォーキングは、1kmを **10分21秒** (時速 **5.8 km**)のペース、

自転車エルゴメーターの負荷は、 **50 W**が目安になります。

## 減量チャレンジプラン

現在の体重 **67.5 kg** (BMI 29.2 ) 標準体重 **42.7 ~ 57.8 kg** ( -24.8 ~ -9.7 kg)

目標体重は \_\_\_\_\_ kg、

標準体重 : BMI 18.5~24.9

体脂肪を \_\_\_\_\_ kg 減量する場合

脂肪1.0kgは約7,000kcalなので、減量分は \_\_\_\_\_ kcalに相当します

これを **3** ヶ月で減量するために、食事で **50** %、運動で **50** %の割合で取り組んだ場合

食事や間食などを1週間で \_\_\_\_\_ kcal (1日 : \_\_\_\_\_ kcal) 減らすこと、

ニコニコペース運動を1週間で、 \_\_\_\_\_ 分 (1日 : \_\_\_\_\_ 分) 増加することが目標になります