

● 全身持久力の評価方法

質問票と簡易体力測定(ステップテスト)



全身持久力は、心肺(中枢)を中心とした酸素運搬能と、筋など組織(末梢)による酸素利用能との総合指標(身体の多くの器官が相互的に作用した結果)であり、「活発な身体活動を維持するための能力」です。「疲れやすさ」の指標でもあります。正確に測定するには、運動負荷試験(左図)による最大酸素摂取量の評価が必要ですが、労働安全衛生総合研究所では、労働者向けの簡便法を開発し、公開しています。ぜひご利用ください。

J-NIOSH(ジェーナイオッシュ)ステップテスト(JST)



全身持久力の簡便な検査法で、3分間の昇降運動時とその後2分間の安静時の心拍数を計測し、それらを使って最大酸素摂取量の推定値を算出します。
推定値の妥当性や信頼性は論文で報告しています。



詳細は
こちら

J-NIOSH(ジェーナイオッシュ)ステップテスト2(JST2/踏み台なしバージョン)



JSTの踏み台なしバージョンです。上半身運動など、昇降運動以外の動作が含まれます。ご自宅や職場など踏み台を用意できないときにお試ください。
推定値の妥当性や信頼性は論文で報告しています。



詳細は
こちら

WLAQ(ダブルラック:Worker's Living Activity-time Questionnaire)



全身持久力の他、勤務時間、睡眠時間、領域別座位時間(勤務、通勤、勤務日余暇、休日)を調査するための質問票です。疫学調査などでぜひご活用ください。妥当性や信頼性に関するデータを論文で報告しています。



詳細は
こちら



論文情報など、その他の詳細情報はこちらをご覧ください。