

筋力評価表

氏名： _____ 年齢： _____ 歳 男 ・ 女

測定日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 時 _____ 分開始)

測定回数： 初回 ・ 2 回目 ・ 3 回目 ・ (_____) 回目

最大挙上重量(REPETITION MAXIMUM) 検者名：

間接法で 1RM 換算する場合、12 回以上反復できるようなら重量を増やして再度測定すること。
 $1RM \text{ 重量} = \text{測定時の重量} \div \%1RM(\%)$

測定項目	重量 (kg)	反復回数	1RM 換算(kg)

1RM 測定 換算表								
反復回数	1	2	3	4	5	6	7	8
%1RM	100%	95%	93%	90%	87%	85%	83%	80%
反復回数	9	10	11					
%1RM	77%	75%	73%					