

エアロバイク®EXS 体カテスト評価表

■体カテスト評価表について

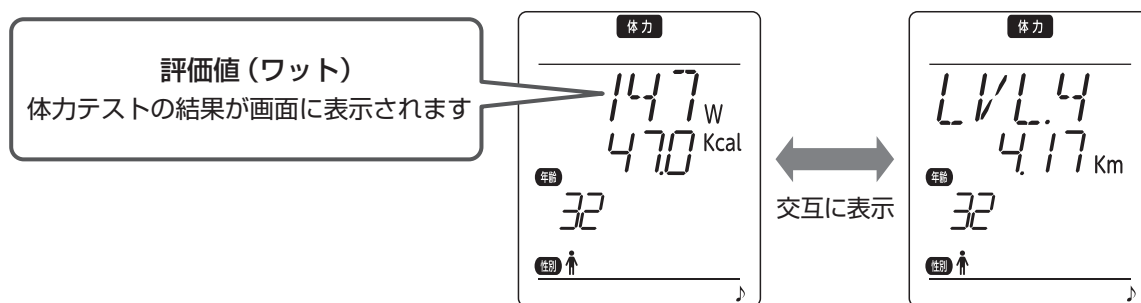
「体カテスト評価表」は、エアロバイクEXSの「体カテスト」で得られた評価値（ワット）から、体力（全身持久力）の水準を確認するためのものです。体カテストにより表示された評価値（ワット）を、ご自分の性別、年齢欄に当てはめると、体力（全身持久力）の水準がわかります。また、「あとどれくらいで次のレベルに到達できるのか」などを知ることができます。

体カテストの評価値は、その日の体調によっても差が出ます。1回ごとの測定結果で一喜一憂なせず、継続的にトレーニングと体カテストを実施し、傾向としてどのように体力の維持・向上がなされているかの確認にご活用ください。

■評価表の確認方法

- ① エアロバイクEXSで体カテストを実施し、「評価値」を確認します。

エアロバイクEXSの体カテスト結果画面



- ② ご自分の「性別」「年齢」「評価値」を実施した体カテストの方式（ステップ/ランプ方式）の評価表に当てはめます。

(例) 32歳男性、ステップ方式で計測し、評価値が「147w」だった場合、レベル4の下限值であることがわかります。

男性
ステップ方式
男性の評価表
を参照

レベル	評価値(ワット)	年齢 (歳)
6 非常に優れている	215以上	20
	209以上	25
5 かなり優れている	214	20
	187	25
4 優れている	186	20
	159	25
3 標準	158	20
	130	25
2 やや劣る	129	20
	102	25
1 劣る	101以下	20
	95以下	25

年齢 (歳) 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 10

年齢 32歳

評価値 147w

※ 「PWC75%HRmaxにおける評価表」は「ステップ方式」「ランプ方式」の2種類があります。

実施した体カテスト方式の表をご確認ください。

※12歳～18歳の方は「PWC150における評価表」をご確認ください。

※70歳～80歳の方は「PWC75%HRmaxにおける評価表」の対象外です。

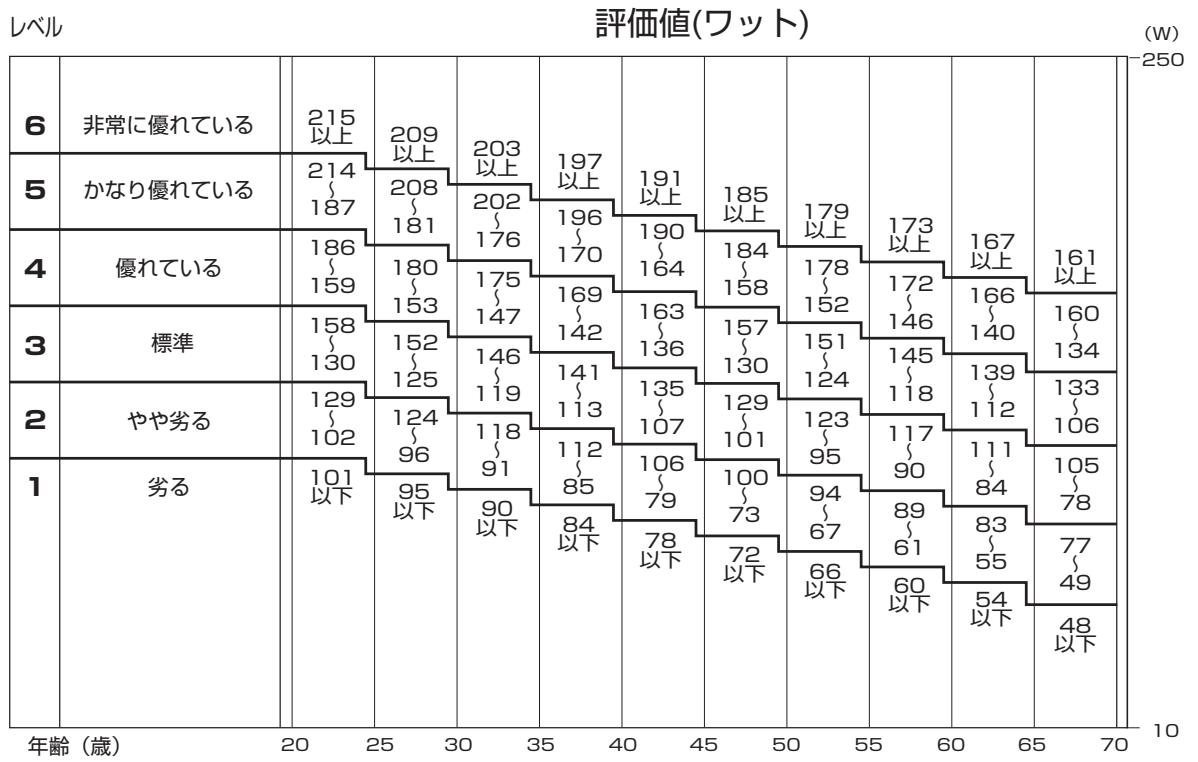
※10歳、11歳の方は「PWC150における評価表」の対象外です。

PWC75%HRmaxにおける評価表 / 19~69歳

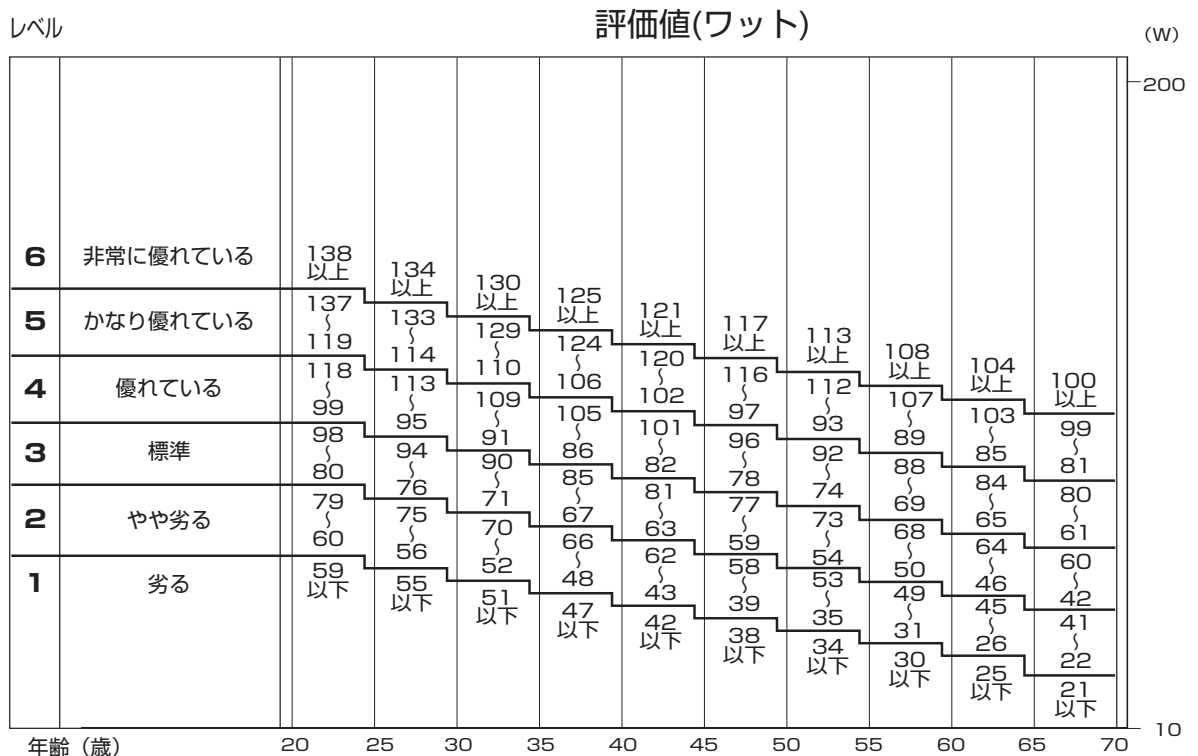
■ステップ方式

※70歳~80歳の方は「PWC75%HRmax
における評価表」の対象外です

男性



女性



PWC75%HRmaxにおける評価表 / 19~69歳

■ランプ方式

※70歳~80歳の方は「PWC75%HRmax
における評価表」の対象外です

男性

レベル	評価値(ワット)	20	30	40	50	60	70
6 非常に優れている		192以上	188以上	184以上	180以上	176以上	171以上
5 かなり優れている		191 173	187 169	183 165	179 161	175 157	170 153
4 優れている		172 154	168 150	164 146	160 142	156 138	152 134
3 標準		153 136	149 131	145 127	141 123	137 119	133 115
2 やや劣る		135 117	130 113	126 109	122 105	118 100	114 96
1 劣る		116以下	112以下	108以下	104以下	99以下	95以下

(W) 250

年齢 (歳) 20 30 40 50 60 70 50

女性

レベル	評価値(ワット)	20	30	40	50	60	70
6 非常に優れている		117以上	115以上	113以上	111以上	109以上	107以上
5 かなり優れている		116 106	114 104	112 102	110 100	108 98	106 96
4 優れている		105 95	103 93	101 91	99 88	97 86	95 84
3 標準		94 83	92 81	90 79	87 77	85 75	83 73
2 やや劣る		82 72	80 70	78 68	76 66	74 64	72 62
1 劣る		71以下	69以下	67以下	65以下	63以下	61以下

(W) 130

年齢 (歳) 20 30 40 50 60 70 50

PWC150における評価表 /12~18歳

■ステップ / ランプ方式 ※参考値

※10歳、11歳の方は評価表「PWC150
における評価表」の対象外です

男子 (単位:ワット)		(標準値)			
学生 \ 評価	1	2	3	4	5
中1(12~13歳)	~ 65	66~ 95	96~ 125	126~155	156~
中2(13~14歳)	~ 72	73~110	111~ 148	149~186	187~
中3(14~15歳)	~ 87	88~120	121~ 153	154~186	187~
高1(15~16歳)	~ 78	79~126	127~ 174	175~222	223~
高2(16~17歳)	~117	118~147	148~ 177	178~207	208~
高3(17~18歳)	~ 77	78~120	121~ 163	164~206	207~
女子 (単位:ワット) (標準値)					
学生 \ 評価	1	2	3	4	5
中1(12~13歳)	~ 52	53~ 76	77~100	101~124	125~
中2(13~14歳)	~ 44	45~ 70	71~ 96	97~122	123~
中3(14~15歳)	~ 63	64~ 83	84~103	104~123	124~
高1(15~16歳)	~ 56	57~ 77	78~ 98	99~119	120~
高2(16~17歳)	~ 58	59~ 80	81~102	103~124	125~
高3(17~18歳)	~ 57	58~ 74	75~ 91	92~108	109~

「子供の有酸素性作業能力の測定」宮下ら(東京大学教育学部紀要Vol.26 1986)より作表