

## 30秒椅子立ち上がりテスト(CS-30テスト)の5段階性別年齢階級別評価表

男性	CS-30の回数と評価				
年齢	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている
20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下
30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下
40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下
50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下
60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下
65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下
70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下
80～	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下

評価法	優れている…5
	やや優れている…4
	普通…3
	やや劣っている…2
	劣っている…1

女性	CS-30の回数と評価				
年齢	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている
20～29	35以上	34～29	28～23	22～18	17以下
30～39	34以上	33～29	28～24	23～18	17以下
40～49	34以上	33～28	27～23	22～17	16以下
50～59	30以上	29～25	24～20	19～16	15以下
60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下
65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下
70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下
75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
80～	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下

評価法	優れている…5
	やや優れている…4
	普通…3
	やや劣っている…2
	劣っている…1