

効果測定マニュアル（測定者用）2020 版

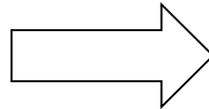
※全て、1回の値を測定する。

準備する物：運動器機能調査票（記録用紙）、メジャー、大きな分度器（透明の方が測定しやすい）

<立ち上がりテスト>

①床からの立ち上がり

胸の前で手をクロスさせ、体育座りをする。



手をクロスしたまま立ち上がる。



足は肩幅以上広げない。

測定のポイント

- ★足を組まずに立ち上がれるかどうか。
- ★反動をつけない。

評価基準

- ：足を斜めにしたりふらついたりせずまっすぐ立ち上がることができる。
- △：多少ふらつくが、立ち上がることができる。
- ×：立ち上がることができない。また、足を肩幅以上広げたり、斜めにしたりして立ち上がった場合も立ち上がったとみなされないので注意する。

②椅子からの立ち上がり

自分の膝下の高さから片脚で立ち上がれるかどうか？

それぞれの膝下の長さとはほぼ同じ高さの椅子もしくは台を用意し、テストを行ってください。



<おじぎテスト>

勢いをつけずに
ゆっくりと。

両足を閉じて
手を伸ばしながら
おじぎをする。



膝は曲げない



★手が床につく場合
→床についている部分
(中指~手のひら)の
長さを測る。



★手が床につかない場合
→中指の先から床までの
距離を測る。



<足首曲げテスト>

まっすぐ立ち、
右足を一步前に
踏み出す。

膝は曲げない



右足

注意

- ★素足かシューズ有りかを記録しておく
(ストレッチ後の測定の際も同条件にするため)
- ★小数点第1位を四捨五入し、整数の値で記入。
例) 13.4度→13度

足首を限界まで
曲げた角度

分度器にテープ等を
貼って測ると目盛が
読み取りやすい。

分度器

この角度

右足の踵は
左足のつま先に揃える