

体力測定

(片足立ち・立ち上がり・3m往復歩行)



本日の内容

- 体力測定のための目的、確認事項
- 体力測定の方法
 - ①片足立ちテスト
 - ②立ち上がりテスト
 - ③3m往復歩行テスト
- 実施している団体の声

体力測定を行う目的

- 自分のどこが弱いかを知る
- 運動をした結果、どのような変化があったのか
- 参加者の変化を知る

体力測定前の確認

いつもと変わったところはないか、体調は安定しているかを確認

注意が必要な例

- 昨夜、眠れなかった
- いつもより血圧が高い など

測定を安全に行うために

- 靴を履いて行うなど、転倒に注意
- 椅子は動かないように、しっかり固定
- 血圧を測定してから参加するなど体調を確認
- こまめに水分摂取を！

①片足立ちテスト

- バランス能力を測るためのテスト
- 片足で何秒間立っていられるか測定

用意する物

秒数が数えられるもの（時計、ストップウォッチなど）

役割分担

- (1) テストを受ける人
- (2) 測定する人
- (3) 120秒数える人

①片足立ちテスト



- 手を腰にあてる
- 120秒数える人の合図で開始する
- 片足を5cm程(拳1個分)あげる
- 目線はどこでもよい

①片足立ちテスト測定終了



腰から手が離れた



軸足がずれた



軸足にあげている脚が
ぶつかった

片足立ちテストの評価

バランス能力(片足立ち)

年齢別平均

	65歳未満	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80-84歳	85歳以上
男性	85秒	82秒	58秒	50秒	20秒	13秒
女性	87秒	72秒	61秒	44秒	22秒	15秒

5秒以下だと転倒のリスクがあります。



片足をあげる場面

靴下をはく



階段ののぼりおり



浴槽をまたぐ

②立ち上がりテスト

- 下肢の筋力を測るためのテスト
- 30秒間で何回椅子から立ち上がれるか測定

用意する物

秒数が数えられるもの（時計、ストップウォッチなど）
安定した椅子

役割分担

- (1) テストを受ける人
- (2) 測定する人（椅子の背もたれを押さえ固定する）
- (3) 30秒数える人

②立ち上がりテスト



- 足を肩幅程度に開く
- 椅子から落ちない程度に浅めに座る
 - ※ 背もたれにつけなくてよい
- 胸の前で腕を組む
- 立ち上がって座ったら1回と数える
 - ※ 最後の1回は座りきる途中でも1回に数える

立ち上がりテストの評価

年齢別平均

	60-69歳	70-79歳	80歳以上
男性	21回	18回	15回
女性	21回	16回	14回

14. 5回以下だと転倒のリスクがあります。



③3m往復歩行テスト

- 総合的な移動能力を測定
- 椅子から立ち上がり、3m先の目標を回って座るまでに何秒かかるか測定

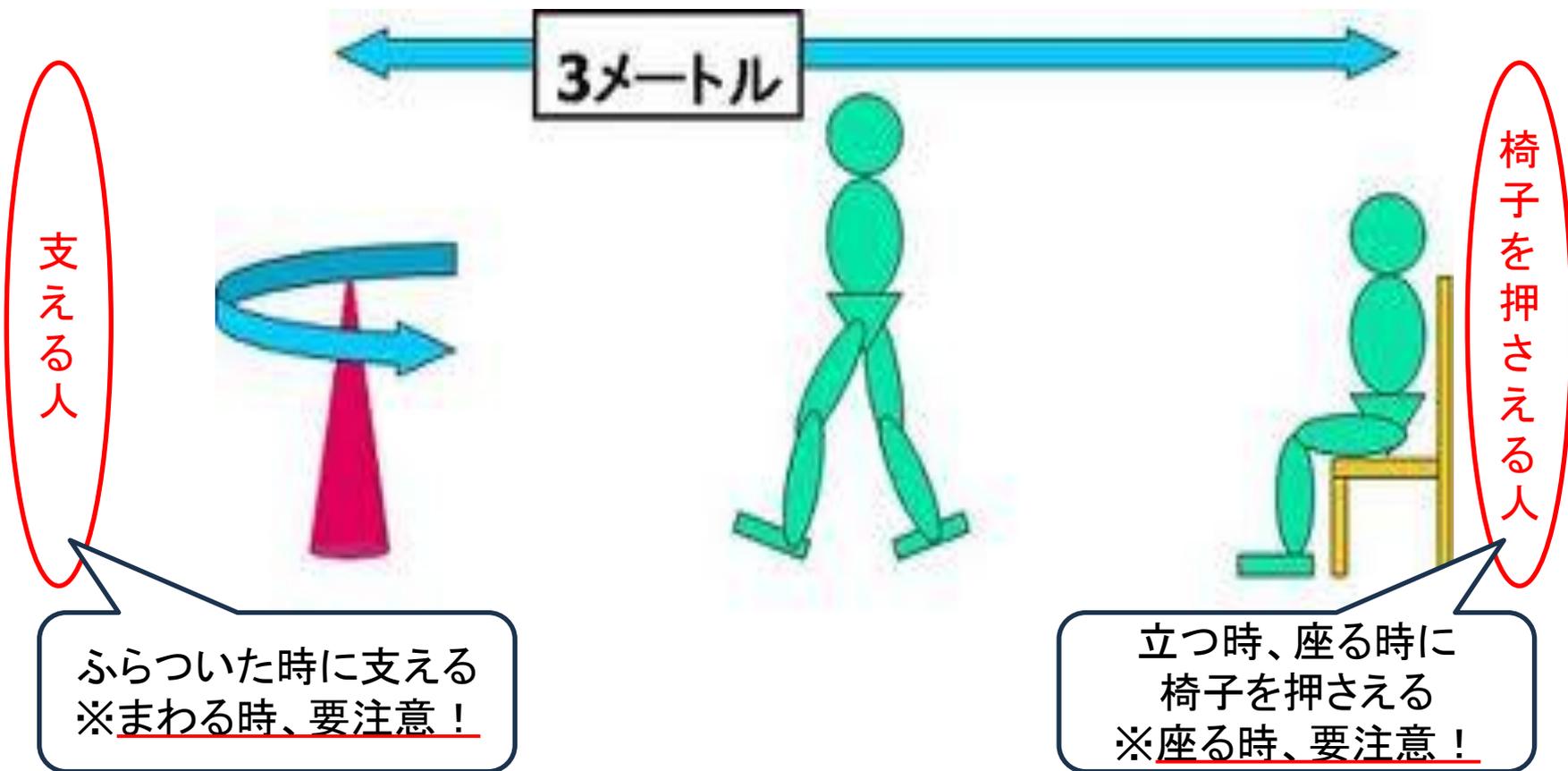
用意する物

秒数が数えられるもの(時計、ストップウォッチなど)
安定した椅子、目標物にできるもの(三角コーンなど)

役割分担

- (1)テストを受ける人
- (2)測定する人(椅子の背もたれを押さえ固定する)

③3m往復歩行テスト 注意点



3m往復歩行テストの評価

年齢別平均

	65歳未満	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80歳以上
男性	5.3秒	5.5秒	5.9秒	6.3秒	6.8秒
女性	5.7秒	5.8秒	6.3秒	6.6秒	6.7秒

13. 5秒以上だと転倒のリスクがあります。



歩く速さ・方向転換が必要な場面

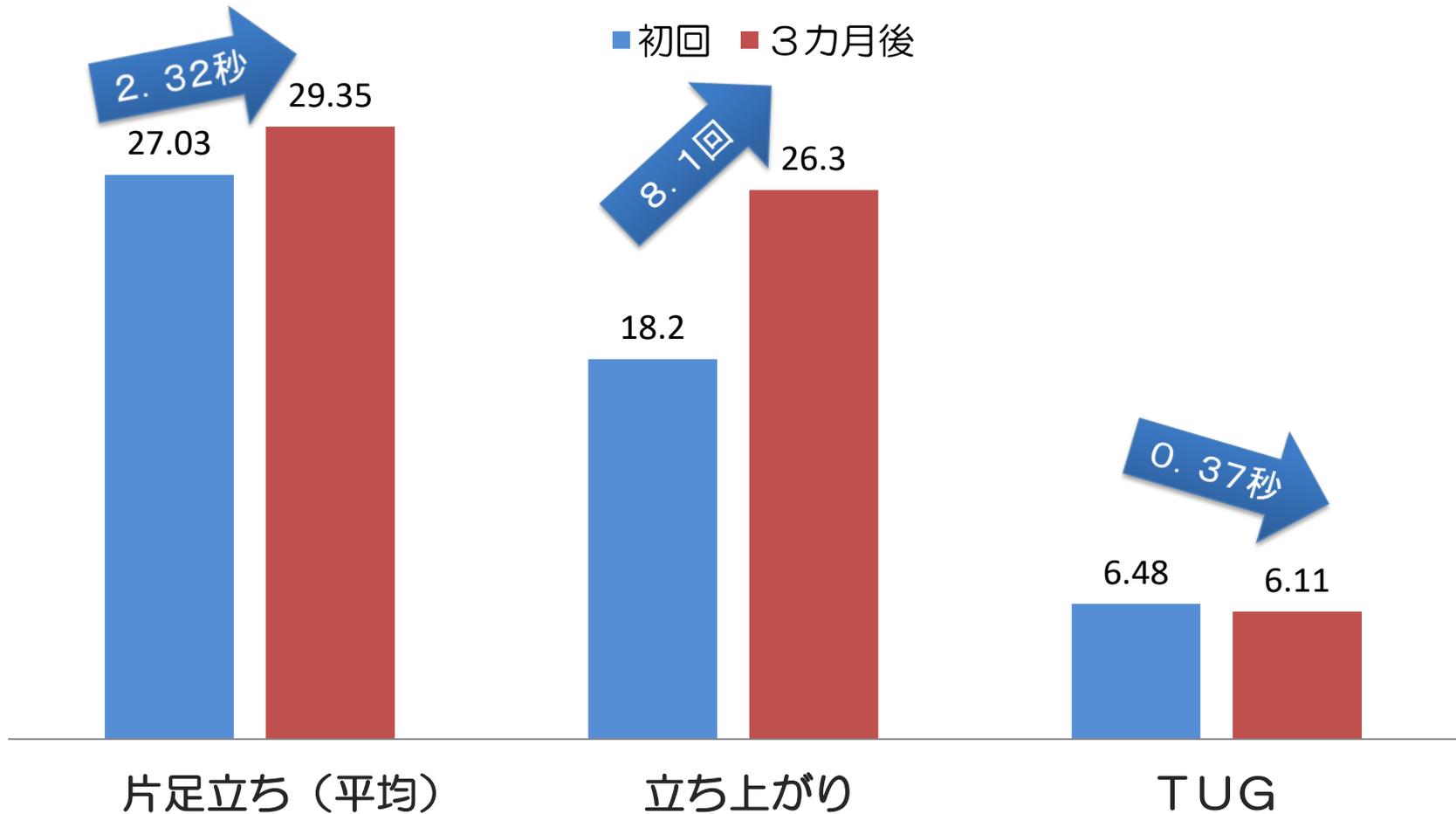


横断歩道をわたる



屋内移動

〇〇自治会 体力測定結果（3カ月後）



効果の実感：3か月時の振り返りから

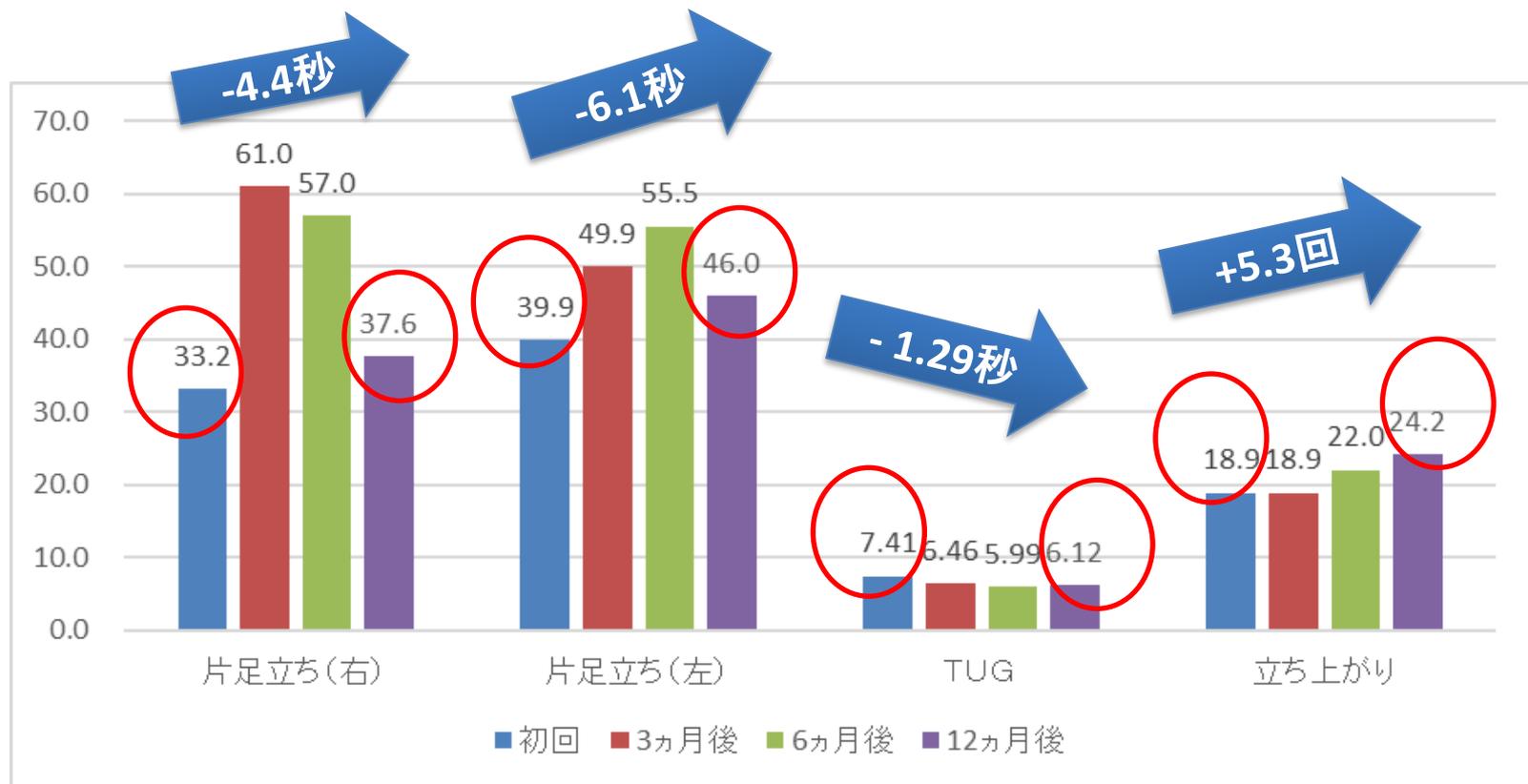
初回のアンケートと比べて『痛みがありますか？』『休まずに歩ける時間は？』などの結果が良くなっていました！また、運動機会が増えている傾向もみられています。

【3ヶ月時のコメントより】

- ・健康のために続けたい
- ・膝の痛みがよくなった
- ・トイレの便座から立ち上がるのが楽になった

その他、具体的な数値目標を書かれている方もみられました！

〇〇自治会 体力測定結果（初回～12カ月後）



効果の実感：12カ月時の振り返りから

アンケートの結果から、買い物や屋外歩行などの外出機会が多い傾向にありました。また、男性・女性問わず家事に参加している方も多数いらっしゃいました。

【12カ月時の目標より】

- ・ずっと続けられるようにする。
- ・バランス120秒目標。
- ・移動能力を6秒くらいまで頑張りたい。