

体力測定要領 (測定方法マニュアル)

① 5回椅子立ち上がり時間



写真1 座位姿勢



写真2 立位姿勢

1) ねらい

下肢筋力を評価するテストです。

2) 準備

- ストップウォッチ、椅子、ガムテープ
- ガムテープで椅子を床にしっかり固定します。

3) 方法

- ① 椅子に浅めに腰掛け、両足を肩幅に広げ、胸の前で腕を組みます。
- ② 練習として3回立ち座り動作を繰り返します。
- ③ 測定者の合図（例：用意、はい！）でSTARTボタンを押し、素早く立ち座り動作を5回繰り返します。
- ④ 5回目に立ち上がり、直立姿勢をとる時点でSTOPボタンを押して計測します。

4) 記録

- ① 小数第一位までの結果を記録します。
- ② 測定は練習1回、本番2回とします。

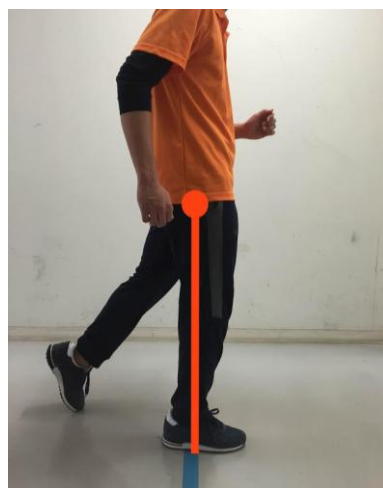
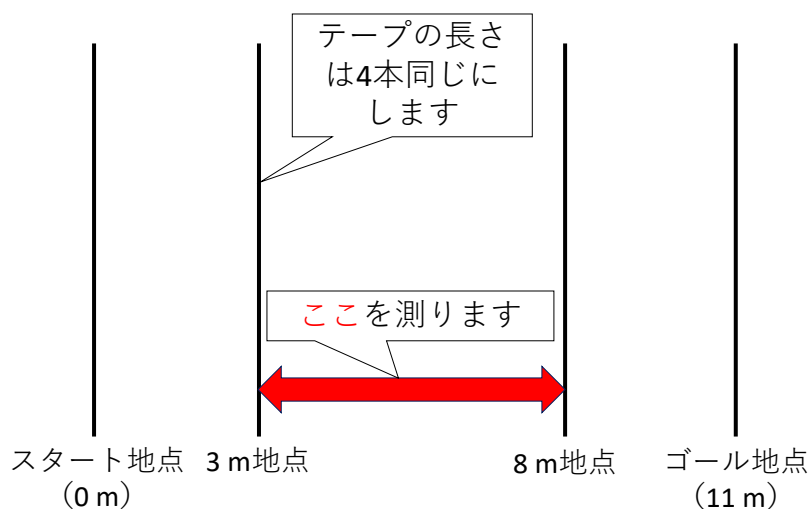
5) 実施上の注意

- ① 椅子をしっかり固定し、測定中は支えます。
- ② 座位姿勢は足関節および膝関節を直角に保持した姿勢とします（写真1）
- ③ 立位姿勢は、股関節、膝関節が完全伸展位となる姿勢とします（写真2）

6) その他の参考情報

想定される記録の上限は21秒です。これより遅い記録もあり得ますが、頻繁に21秒を超える記録が出る場合は、測定法に誤りがある可能性があります。

② 5 m通常歩行時間



1) ねらい

歩行能力を評価するテストです。

2) 準備

- ストップウォッチ、ガムテープ
- スタート位置（0 m）および3 m、8 m、ゴール位置（11 m）の地点にテープでマークをします。ストップウォッチを用意します。

3) 方法

- ① 被測定者に端（スタート位置）から端（ゴール位置）まで普段通りの速さで歩くように指示します。測定者は被測定者のやや後方から併歩しながら計測します。
- ② 測定者の合図（例：急ぐ必要はありません。いつも通りに歩いてください。それではどうぞ。）でスタートし、測定者は被測定者の大転子が3 m地点のテープにかかった時に**START**ボタンを押し、8 m地点のテープにかかった時に**STOP**ボタンを押して計測します。

4) 記録

- ① 小数第一位までの結果を記録します。
- ② 測定は2回おこないます。

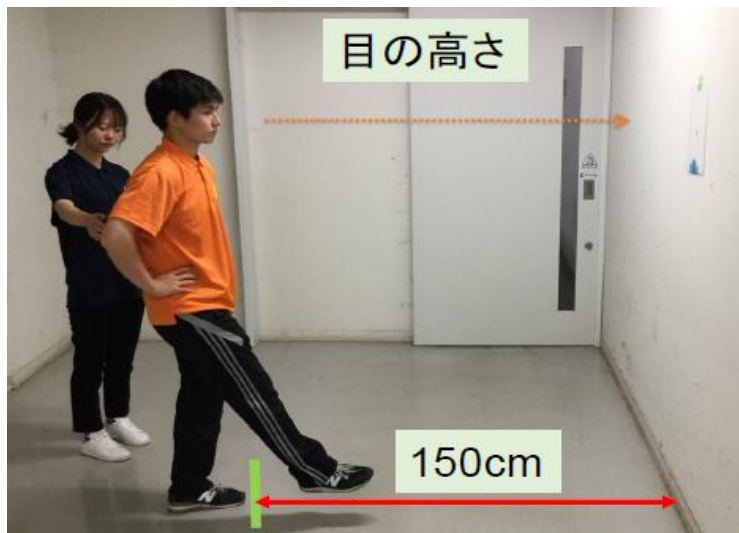
5) 実施上の注意

- ① 急にではなく、ゆっくり止まるよう指示します。
- ② 測定者は被測定者の斜め後ろで測定します。
（被測定者が測定者のペースに合わせてしまう可能性があるため）

6) その他の参考情報

想定される記録の上限は9秒です。これより遅い記録もあり得ますが、頻繁に9秒を超える記録が出る場合は、測定法に誤りがある可能性があります。

③ 開眼片足立ち時間テスト



1) ねらい

静的バランス能力を評価するテストです。

2) 準備

- ストップウォッチ、巻尺、バツが描かれた紙。
- バツが描かれた紙を目の高さで壁に貼り、その壁から150cmの地点にテープを一直線に貼ります。

3) 方法

- ① 直立し、両手を腰につけ、正面の目の高さ付近にあるバツ印に視点を固定させます。
- ② 左右どちらの足で測定するかを確認します。
- ③ **被測定者のタイミングで片脚を前方に**あげさせます。
(足をあげたあとは、後方に足が動いてもよい)
- ④ 片脚をあげた時点でSTARTボタンを押します。
- ⑤ 支持脚が動いたり、浮いている脚が地面や支持脚についたり、腰につけた手が離れたりした時点でSTOPボタンを押します。

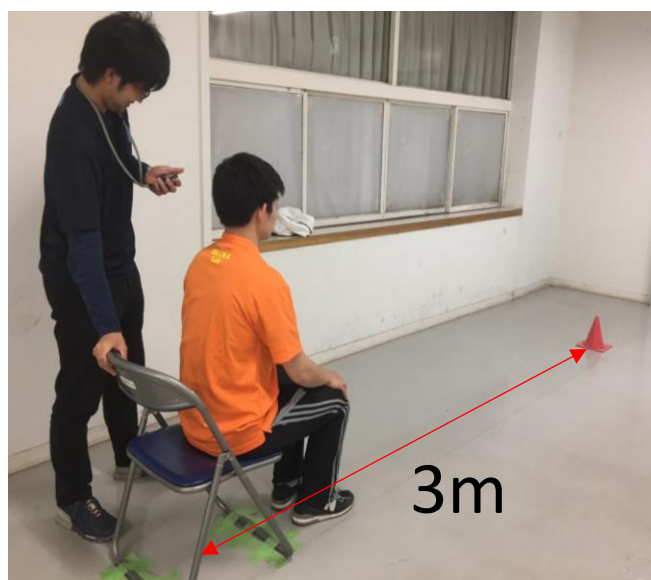
4) 記録

- ① 小数第一位までの結果を記録します。
- ② 測定は2回おこないますが（1回目と2回目で支持脚は変更しても、しなくてもよい）、1回目の記録が60秒をこえた場合、2回目の測定はおこなわないです。

5) 実施上の注意

- ① あらかじめ60秒が満点であることを伝えておきましょう。
- ② 集中力が大きく影響するので、静かな場所で測定をおこないます。
- ③ 脚を高く上げる必要は無いです（床から10 cm程度でよい）。左右の脚が接触しないように指示をします。
- ④ 足をあげる動作を見せながら「軽く足を上げてください」という指示をします。
- ⑤ 声かけはおこなわないです（経過時間など）。
- ⑥ 測定中は被測定者の支持脚側に立ち、体勢を崩した際、補助に入れるようにします。
- ⑦ 測定終了の基準は目視で確認できた時点とします。

④ Timed up and go



1) ねらい

起居移動能力を評価するテストです。

2) 準備

- ストップウォッチ、椅子、コーン、巻尺、養生テープ。
- 椅子の座面の中心からコーンの中心までが3mになるようにそれぞれ設置します。

3) 方法

- ① 被測定者は椅子に浅めに座り、手は膝の上に置きます。
- ② 測定者の合図（例：用意、はい！）で立ち、コーンを回り、再び椅子に座ります。
- ③ 椅子から立った時点でSTARTボタンを押します。
- ④ 被測定者の臀部が椅子の座面についた時点でSTOPボタンを押して計測します。

4) 記録

- ① 小数第一位までの結果を記録します。
- ② 測定は練習1回、本番2回とします。

5) 実施上の注意

- ① コーンは左右どちらまわりでも構いません。
- ② **歩行は最大速度**でおこなわせるが、走らせません。
- ③ 座る際の減速を防ぐため座るまでの時間を計測することを被験者に伝えましょう。
- ④ コーンを回る際、着座の際は危険が伴うので、可能であればコーンの近くに補助員を配置し、着座の際は椅子を支えましょう。

6) その他の参考情報

想定される記録の上限は17秒です。これより遅い記録もあり得ますが、頻繁に17秒を超える記録が出る場合は、測定法に誤りがある可能性があります。