

## ロコモ度テスト① 立ち上がりテスト

### 方法

片脚もしくは両脚で自分の体重を持ち上げることができるかで**脚力を判定します**。



- ① 10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両脚を組んで腰かけます。両脚は肩幅ぐらいに広げ、床に対して脛(すね)がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。
- ② 40cmの台から両脚で立ち上がれたら、片脚でテストします。①の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。上げたほうの脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。
- ③ ②で左右ともに片脚で立ち上がることができれば成功です。10cmずつ低い台に移り、同様に片脚で立ち上がるテストを繰り返します。左右どちらかの脚で立ち上がることができなければ失敗です。10cmずつ低い台に移り、両脚で立ち上がれるかを測ります。