

ロコモ度テスト① 立ち上がりテスト

判定

■測定の順番



■難易度

易 両40cm 両30cm 両20cm 両10cm 片40cm 片30cm 片20cm 片10cm 難

■結果の判定方法

<片脚40cmができた場合 ⇒ 低い台での片脚でテストを行う>

10cmずつ低い台に移り、片脚ずつテストします。
左右とも片脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果です。

<片脚40cmができなかった場合 ⇒ 両脚でテストを行う>

10cmずつ低い台に移り両脚での立ち上がりをテストします。
両脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果です。

ロコモチャレンジ!推進協議会 公式動画
[「立ち上がりテスト」のやり方はこちら](#)
[ロコモ度判定方法はこちら](#)