

ロコモ度テスト① 立ち上がりテスト

判定

■測定順番



40cm両脚→40cm片脚



できた人

30cm片脚→20cm片脚→10cm片脚

できない人

30cm両脚→20cm両脚→10cm両脚

■難易度

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

■各年代での立ち上がれる台の高さの目安 (各年代の50%の方が実施可能であった高さを示しています。)

	男性		女性	
20～29歳	片脚	20 cm	片脚	30 cm
30～39歳	片脚	30 cm	片脚	40 cm
40～49歳	片脚	40 cm	片脚	40 cm
50～59歳	片脚	40 cm	片脚	40 cm
60～69歳	片脚	40 cm	片脚	40 cm
70歳以上	両脚	10 cm	両脚	10 cm

(公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2013 年度版より)

※ 詳しくは、[「ロコモチャレンジ！」公式WEBサイト](https://locomo-joa.jp) (https://locomo-joa.jp) をご覧ください。



測定結果が「各年代での立ち上がれる台の高さの目安」に値する場合、年齢相応の脚力を維持していると判定します。

