

## ロコモ度テスト② 2ステップテスト

### 方法

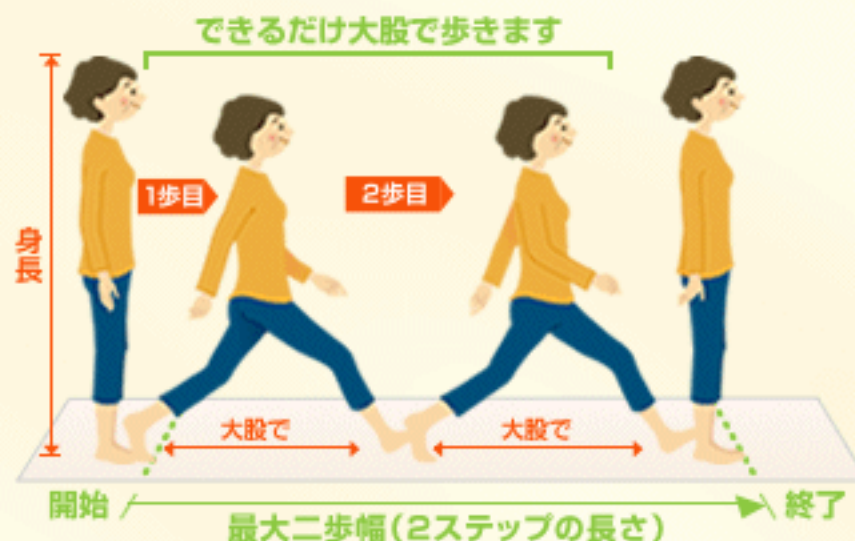
歩幅は歩行速度に密接に関係しています。

歩幅を測ることで歩行能力(下肢の筋力・バランス能力・柔軟性など)を判定します。

- ① スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる。
- ② **できる限り大股で2歩**歩き、両足を揃える(バランスを崩したときは失敗)。
- ③ 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから着地点のつま先まで)を測る。
- ④ 2回行って、良かった方の記録を採用。
- ⑤ 下の式に当てはめて2ステップ値を算出。

### 注意

- ・滑りにくい床で実施しましょう
- ・バランスを崩さない範囲で実施しましょう
- ・できるだけ靴をはいて実施しましょう
- ・ジャンプしないでください
- ・準備運動をしてから実施しましょう



ロコモチャレンジ!推進協議会 公式動画  
[「2ステップテスト」のやり方はこちら](#)

[ロコモ度判定方法はこちら](#)

### ■2ステップ値の算出方法

$$2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$$

戻る

次へ