

体力チェック

日時： 令和 年 月 日
名前 年齢 歳

①2ステップテスト

	1回目	2回目
結果	cm	cm
身長	cm	
計算		
評価値		
ベスト		

評価値	1	2	3	4	5
	～1.24	1.25～1.38	1.39～1.46	1.47～1.65	1.66～

②座位ステッピングテスト

(20秒 30cm)

練習5秒	回	内側何回か
回数	回	
評価値		

評価値	1	2	3	4	5
	～24	25～28	29～43	44～47	48～

③ファンクショナルリーチ

結果	cm
評価値	

評価値	1	2	3	4	5
	～19	20～29	30～35	36～39	40～

④閉眼片足立ち

	1回目	2回目
結果	秒	秒
評価値		
ベスト		

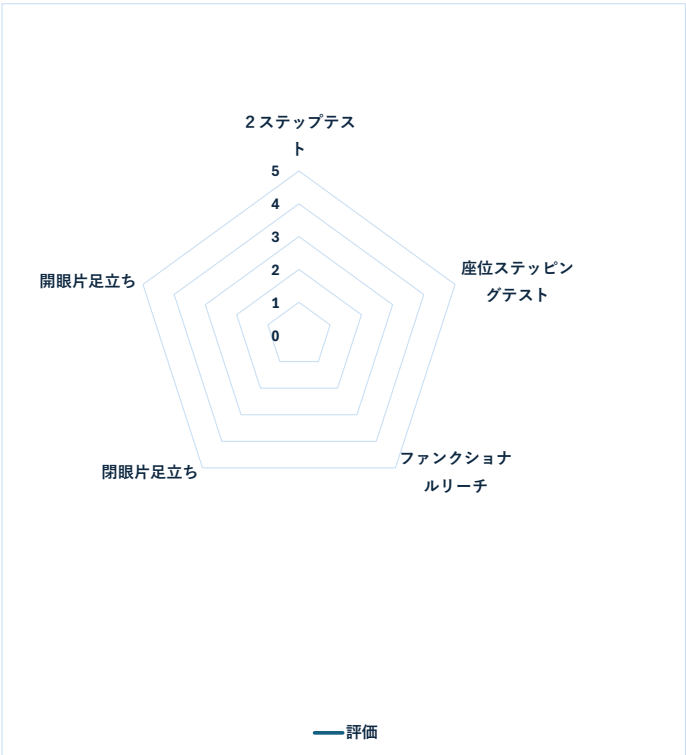
評価値	1	2	3	4	5
	～7	7.1～17	17.1～55	55.1～90	90.1～

⑤開眼片足立ち

	1回目	2回目
結果	秒	秒
評価値		
ベスト		

評価値	1	2	3	4	5
	～15	15.1～30	30.1～84	84.1～120	120.1～

体力チェック	評価
2ステップテスト	
座位ステッピングテスト	
ファンクショナルリーチ	
閉眼片足立ち	
開眼片足立ち	



2ステップ

年代	男性	女性
20代	1.55	1.50
30代	1.50	1.45
40代	1.45	1.40
50代	1.40	1.35
60代	1.35	1.30
70代	1.30	1.25

閉眼片足立ち

年代	男女平均
20代	8-12 秒
30代	6-10 秒
40代	4-8 秒
50代	3-6 秒
60代	2-4 秒
70代	1-3 秒

座位ステッピングテスト

年代	男・女性
20代	48回以上
30代	44～47
40代	29～43
50代	25～28
60代	24回以下

開眼片足立ち

年代	男性	女性
20代	80-100	70-90
30代	70-90	60-80
40代	60-80	50-70
50代	45-65	40-60
60代	30-45	25-40
70代	15-30	12-25

ファンクショナルリーチ

年代	男性	女性
20代	35-40	32-38
30代	34-39	31-37
40代	33-38	30-36
50代	31-36	28-34
60代	28-33	25-30
70代	25-30	23-28

柔軟性

1 回目	c m
2 回目	c m

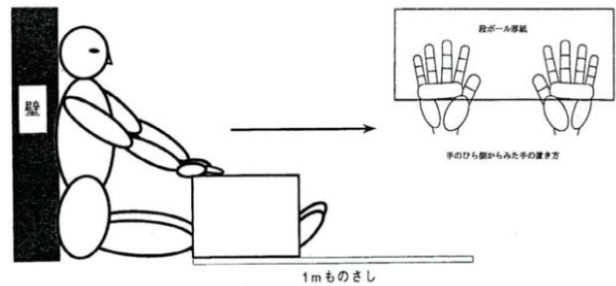


図2：長座体前屈の測定の様子¹⁾

20～64歳			65歳以上		
評価	男性	女性	評価	男性	女性
5	56cm～	56cm～	5	51cm～	51cm～
4	47～55	48～55	4	41～50	43～50
3	38～46	40～47	3	31～40	35～42
2	27～37	31～39	2	21～30	24～34
1	～26cm	～30cm	1	～20cm	～23cm

(出典：文部科学省：新体力テスト より引用)

※この体力評価表は高齢者を含む一般の人を対象とした評価基準となります。

ロコモチェック(立ち上がりテスト)

調べる：ロコモ度テスト 1

3つの「ロコモ度テスト」で移動機能の状態を確認してみましょう。自分がロコモかどうか簡単に分かります。
※移動機能とは、立つ・歩く・走る・走るなど、日常生活に必要な「歩行の移動に要する機能」のことです。

1 立ち上がりテスト(下肢筋力をしらべる)

このテストでは下肢筋力を測ります。片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定します。下肢筋力が弱まると移動機能が低下するため、立ち上がるのに困難がある場合はロコモの可能性あります。

立ち上がりテストの方法

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、両脚または片脚で行います。

注意すること

- 無理をしないよう、気を付けましょう。
- テスト中、膝に痛みが起こりそうな場合は中止してください。
- 反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

参考：村本信典・昭和医学会誌 2009;41(3):362-367.

両脚の場合

まず40cmの台に両脚を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して腰(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。



片脚の場合

40cmの台から両脚で立ち上がれたら、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方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秒間保持してください。



ガイドムービーはこちら

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防普及公式サイト
<https://youtu.be/QY4P9TNJU68>



(両足) 40・30・20・10cm

(片足) 40・30・20・10cm

軽度	1	片脚40cm以上ができない
ロコモ度	2	両脚20cmができない
重度	3	両脚30cmができない

各年代での立ち上がれる台の高さの目安

	男性		女性	
20～29歳	片脚	20 cm	片脚	20 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