

⑤ 起き上がり

目的：腹筋力を測定する。

準備：マットあるいはカーペットの敷かれた床。  
ストップウォッチ。

方法：ア 被検者は頭の後ろで指を組み、膝を  
90度に曲げて仰向けに寝る。

イ 補助者は被検者の足を床に押さえる。

ウ 被検者は起き上がり、両ひじを膝に  
つけ、またははじめの位置（肩が床に付  
いた状態）に戻る。

エ 30秒で行う。

粗点：時間内で完全に起き上がった（ひじを膝  
に付けた）数を粗点とする。



⑥ 歩行板

目的：かかととつま先を付けて一本の歩行板を  
歩くときの、動的バランスを保持する能  
力を評価する。

準備：歩行板は、3つの腕木でしっかり支えら  
れた長さ3.6メートル、幅5×10センチの  
角材である。

方法：歩行板は、被検者が壁などつかまるとこ  
ろが無いところに設置する。

〈課題A〉

ア 幅の広い面を使用する。

イ 両手を腰に当てて、つま先とかかとをつけ  
る形で歩行板を渡る。2回練習させて、歩行  
要領をよく理解してから実施する。

ウ 12歩で満点とし、2回行う。

エ 途中でバランスを崩し、腰から手を離れた

ら、それまでの歩数を粗点とする。

〈課題B〉

幅の狭い面を使用し、その他は課題Aに同じ。

粗点：各課題の粗点は、かかととつま先をつけ  
て、腰から手を離さずにバランスを保持  
できたときの歩数である。総合粗点はA  
B 2つの課題の粗点の和である。

最高粗点A - 24点（1回につき12点）

B - 24点（1回につき12点）

⑦ 片足バランス

目的：開眼及び閉眼での静的バランス能力の測  
定。

準備：ストップウォッチ。

方法：両手を腰に当て、片足で立ってその膝の  
裏側に反対側の足先をつけ、バランスを  
とる。失敗したら2度目をやらせる。

a ……………開眼で30秒

b ……………閉眼で20秒

粗点：被検者がバランスを保持した秒数が粗点  
となる。粗点記録表にはa、bそれぞれ  
わけて粗点を記録し、a、bとも高い方  
の値を粗点の代表値とする。

無効となる基準：床に他方の足が着いてしまう、  
腰からどちらかの手が離れてしまう、び  
よんびよん跳んでしまう、または、バラ  
ンスを失ったとき等である。

⑧ 椅子での腕立て伏せ

目的：腕と肩の筋力を測定する。

準備：床から座部までが40センチくらいの椅子。  
ストップウォッチ。

方法：ア 被検者は椅子の両角に手を置き、腕  
と体の角度が約90度になるように腕を  
伸ばして前傾姿勢をとる。

イ 被検者は体を沈め、胸が椅子のへり  
に着くまでひじを曲げる。

ウ 腕を伸ばして最初の姿勢に戻り、こ  
れを繰り返す。

粗点：20秒間に行った回数。