



～どちらか選んでやろう！～

柔軟性



SLR テスト



ポイント

ひざが曲がらないように！

まっすぐあがるかな？

やりかた

- 1 仰向けの姿勢になります
- 2 ひざを伸ばしたまま、片脚をあげます

立位体前屈 テスト



やりかた

- 1 まっすぐ立ちます
- 2 上半身を前に倒し、手を床に伸ばします
- 3 両手がどこまで届くか確認しましょう！

どこまで手がつかない？

チェック

1

つかない

2

good!

指先

3

great!

手のひら

筋力



椅子座り立ち テスト

やりかた

- 1 椅子にすわり、両手を交差させましょう！
- 2 各レベルに挑戦してみましょう！



レベル 1

両脚で立ち、両脚で座る

good! レベル 2

great! レベル 3

ゆっくり座りましょう！



片脚で立ちあがる



片脚で立ちあがり、片脚で座る！

バランス



開眼片足立ち テスト

やりかた

- 1 両手を腰に当て、片足をあげます
- 2 何秒立っていられるか測定しましょう！

最長 1分



ポイント

- 裸足or靴下で行いましょう！
- イスや机など、つかまれるものを近くにおきましょう！

NG

1

手が離れる

2

あげている足はくっつけない

気になる結果は..

結果

結果はどうでしたか？

柔軟性

【柔軟性】下半身の柔軟性をチェックしています

SLR テスト

できなかった

柔軟性が低いと姿勢を崩したり、腰痛を起こす原因に。

→ けんトレで柔軟性を高めよう！

できた

高い柔軟性あり！

→ この柔軟性をけんトレで維持しよう！

立位体前屈 テスト

手がつかない

柔軟性が低いと姿勢を崩したり、腰痛を起こす原因に。

→ けんトレで柔軟性を高めよう！

指先がつく

日常生活には支障のないレベル！

→ けんトレですらにレベルアップをめざそう！

手の平がつく

高い柔軟性あり！

→ この柔軟性をけんトレで維持しよう！

筋力

【筋力】下半身の筋力をチェックしています

椅子座り立ちテスト

レベル 1 のあなた

膝や腰を痛めやすくなったり、ふらつきやすくなることに..

→ 日常生活は片脚で身体を支える機会が多いので、けんトレでレベルアップをめざそう！

レベル 2 のあなた

片脚で身体を動かす筋力はある！さらに鍛えることで安定感がアップ！

→ さらに鍛えてレベル3をめざそう！

レベル 3 のあなた

安定して身体を支える筋力あり！まさに健脚！維持していこう！

→ けんトレで筋力を維持しよう！

バランス

【バランス】静的なバランス能力をチェックしています

開眼片足立ちテスト

～14秒 のあなた

転倒・骨折の危険が高くなることに。

→ バランスと筋力のけんトレに取り組んでレベルアップしよう！

15～30秒 のあなた

ある程度のバランス能力あり！

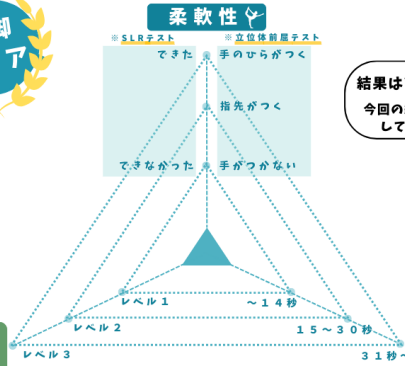
→ けんトレ「片足かかと上げレベル3」や「おしりスタンプ」でさらにレベルアップ！

31秒～ のあなた

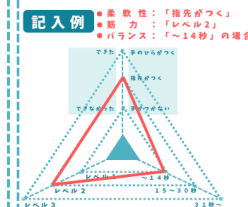
安定したバランス能力あり！

→ けんトレ「開眼片足立ち」や「ブルガリアンスクワット」にも挑戦してさらにレベルアップ！

健脚スコア



結果はどうでしたか？
今回の結果をぜひ記録
していきましょう！



記入例
● 柔軟性：「指先がつく」
● 筋力：「椅子座り立ち」
● バランス：「～14秒」の場合

ふくしまし健康づくり推進2024推進中！

お問い合わせ
福島市保健所健康づくり推進課
電話：024-597-8616
メール：kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

監修 福島大学 教授 安田 俊広
一般社団法人ふくしまスポーツプロモーション



柔軟性



■ 太もも裏側のストレッチ



どちらか
30秒！

→ 伸ばす部分

■ 太もも付け根と前側のストレッチ

レベル1

足はなるべく後ろ！



レベル2

レベル1から足首をつかみましょう！



どちらか
30秒！

筋力



レベル1 椅子スクワット！

座った状態から、腰とひざを伸ばして立ち上がり、座る



10×2セット！

慣れてたら、回数、セットを増やそう！

レベル2 おしりスタンプ！

中腰から、椅子に「チョン」とおしりをつけて戻す！



まずは10回！

慣れてたら20回！ 目標は30回！

レベル3 ブルガリアンスクワット

片足を椅子に乗せ、片足でスクワット！



めざせ10回！

慣れてたらセットを増やしてみよう！

■ 片足かかと上げ

レベル1

両手を添えて！



レベル2

片手を添えて！



レベル3

両手を離して



片足を上げた状態で、もう片方の足のかかとを上げましょう！

バランス



■ 閉眼片足立ち



目を閉じ
10秒！

慣れてきたら秒数を増やそう！

椅子に片手を添えて、目を閉じ片足立ち！

各レベル

10回！

慣れてきたらレベルを上げていこう！