

けんきょ 健脚チェック

動画は
コチラ



柔軟性



～どちらか選んでやろう！～

SLR テスト



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
つくかな？

チェック



つかない

指先

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！

※測定終了 NG



手が離れる



あげている足は
くっつかない

気になる
結果は..

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！

けんトレでさ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！

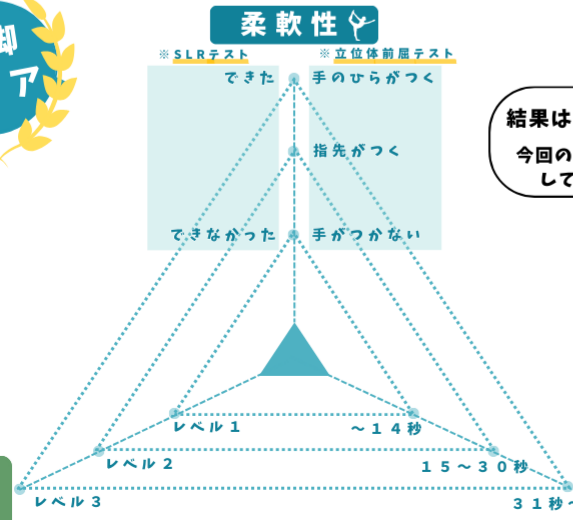
31秒～ のあなた

安定したバランス能力あり！

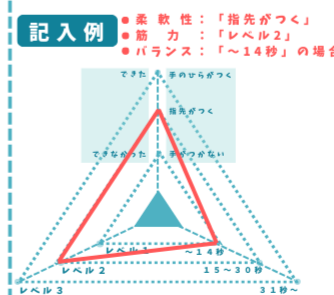
けんトレ「閉眼片足立ち」や「ブルガリアンスクワット」にも挑戦してさらにレベルアップ！



健脚スコア



結果はどうでしたか？
今回の結果をぜひ記録
してみましょう！



記入例
● 柔軟性: 「指先がつく」
● 筋力: 「レベル2」
● バランス: 「～14秒」の場合



ふくしま健康づくりプラン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