

けんきょく 健脚チェック

動画は
コチラ



~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かな?



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!



両脚で立ち、両脚で座る

good! レベル 2

great! レベル 3

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!



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 立位体前屈 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!

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

~1.4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!

1.5~30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」です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!



記入例
● 柔軟性: 「指先がつく」
● 筋力: 「レベル2」
● バランス: 「~1.4秒」の場合

「健脚」
「適しお」

ふくしまし健康づくりプログラム2024 推進中!

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
発行 福島市

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

健脚トレーニング！



自分のレベルや体調に合わせて行いましょう！
転倒などには十分注意してください！

柔軟性



太もも裏側のストレッチ



胸を張って

息は止めずに

or

🕒 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



👉 前傾の状態です！

10×2セット！

慣れてきたら、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！



チョン

まずは10回！

慣れてきたら20回！目標は30回！

レベル3 ゴルガリアンスクワット

片脚を椅子に乗せ、片脚でスクワット！



めざせ10回！

慣れてき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

各レベル
10回！

慣れてきたらレベルを上げていこう！

目を閉じて



🕒 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！