

# 運動能力測定マニュアル

## 【必須測定項目】

### ○ 握力<筋力>

#### 準備

- ・ 握力計

#### 方法

- ① 両足を左右に自然に開き、腕を自然に下げた状態で立つ。
- ② 握力計は、記録表示が外側になるように握る。
- ③ 人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- ④ 握力計を身体や衣服に触れないようにして、力いっぱい握りしめる。
- ⑤ 実施時には、握力計を振り回さないようにする。
- ⑥ 左右で計4回測定し、左右の高い値の平均を記録とし、小数点第1位を四捨五入する。

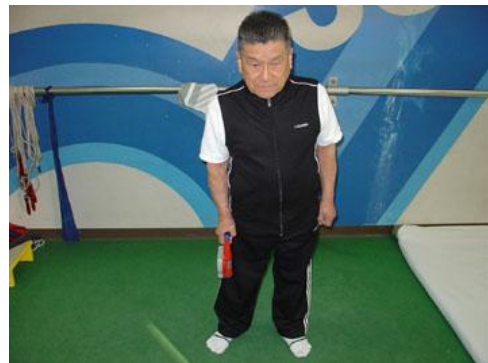
良い例



握力計のアップ



悪い例



## ○ ファンクショナル・リーチ<柔軟性・バランス能力>

### 準備

- ・ メジャー， 模造紙又は付箋紙， 目印用テープ

### 方法

- ① 体の横を壁に向けて、両足を左右に開いて立つ。
- ② 手は軽く握り拳をつくり、両腕を脇が直角になるよう前に上げる。
- ③ 肩の高さに挙げた拳の先端をマークし、壁から離れたほうの手をおろす。
- ④ 拳は同じ高さを維持したまま、足も動かさずにできるだけ前へ手を伸ばす。  
爪先立ちになってもよい。
- ⑤ 最大に伸びた所に印を付け、ゆっくり元に戻りもう一回測定する。
- ⑥ 開始の位置から最大伸びた位置までの距離を計測し、小数点第 1 位を記録する。

開始姿勢 両手伸ばし



開始姿勢 片手伸ばし



補助者



終了姿勢 片手伸ばし



悪い例

## ○ タイム・アップ・ゴー<複合動作能力>

### 準備

- ・ 椅子, コーン, ストップウォッチ

### 方法

- ① 椅子の背もたれに背中をつけ、肘掛けに手を置いた姿勢で座る。
- ② 「ヨーイ・ドン」の合図で、膝または坐面を両手でしっかり押して立ち上がり歩き始める。
- ③ “3 m先の目印をできるだけ速く回って折り返し、再び椅子に戻って座る”までの時間を計測する。
- ④ 右回り左回りは自由で、慌てずに安全な速さを考慮した上で実施する。
- ⑤ 立ち上がって再び座るまでの時間を、小数点第2位まで記録する。
- ⑥ 1回練習ののち、2回測定を実施し、速い時間を記録とする。

開始姿勢



開始後歩行



折り返し



終了姿勢



折り返し後歩行





## ○ 開眼片脚立ち時間<バランス能力>

### 準備

- ・ ストップウォッチ

### 方法

- ① 素足で、どちらの足が立ちやすいかを確認するため、片足立ちを左右について行う。
- ② 軸足が決まったら、「ヨーイ・ドン」の合図でもう一方の足を挙げ出来るだけ長く立つ。
- ③ 片足立ちを2回実施し、持続時間が長いほうを記録とする。  
ただし、最長60秒で打ち切る。
- ④ 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。1回目が60秒の場合にはそれで終了とする。
- ⑤ テスト終了の条件は、挙げた足が軸足や床に触れた場合、  
軸足の位置がずれた場合とする。
- ⑥ 測定時にバランスを崩したとき、即座に支えられるように傍らに補助者を立たせておく。

実施姿勢 前面



実施姿勢 側面



終了姿勢 着床



補助者



## 【選択測定項目】

### ○ 通常歩行時間・最大歩行時間＜歩行能力＞

#### 準備

- ・ ストップウォッチ，ラインテープ

#### 方法

- ① 5 mの測定用の歩行路と前後に3 mの補助路を作る。
- ② 歩行路の前と後ろの2箇所を測定開始位置・終了位置とし、2箇所にテープを貼る。
- ③ 測定開始位置の3 m前より歩き始め、開始地点のテープを足部が越えた時点から計測する。
- ④ その後、測定終了テープを足部が越えるまでの所要時間を、小数点第2位まで記録する。
- ⑤ 通常歩行時間の場合は、いつも歩いているように歩いてもらう。
- ⑥ 最大歩行時間の場合は、できるだけ速く歩いてもらう。

開始前 助歩行



測定開始



測定歩行中

測定終了



終了後 助歩行

