



【脚・腰部の柔軟性】



【チェック方法】

- ①座位にて両足を90°に開きます。
- ②膝を曲げずに両手を伸ばした状態で、できるかぎり上半身を前屈させます。
- ③両足のかかとを結んだ線を基準とし、伸ばした手を遠くに置きます。

注1：腰痛などの症状がある場合、無理をしない。

注2：呼吸をとめない。

両足のかかとを結んだ線より前に手のひらが届く

20歳代

両足のかかとを結んだ線の上に手のひらが届く

30歳代

両足のかかとを結んだ線に指先が届く

40歳代

両足のかかとを結んだ線に指先が届かない

50歳代

両足を90度を開いて前屈することもつらい

60歳代

【バランス力・脚力】

【チェック方法】

- ①まず、両足を拳1つ開いて立ちます。次に、片足立ちになり靴下を履きます。
- ②左右それぞれの脚で行います。

注1：腰痛・膝痛などの症状がある場合、無理をしない。

注2：転倒の危険性があるため十分に注意する。

左右ともまったくふらつかずに履ける

20歳代

左右どちらかならふらつかずに履ける

30歳代

左右ともふらつくが履ける

40歳代

ふらつくが左右どちらかなら履ける

50歳代

途中で脚をついてしまう

60歳代

★健康・体力サポートセンターでは、随時、体力測定や健康チェックを行っています。

お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター（本館1階総合受付横入口）
〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

広島グリーンアリーナ

検索

