

椅子立ち上がりテスト

30秒間で何回立ち上がれるか(測定は1回)

最初に, 5~10回練習してください

1. 椅子に浅く座り, 足と膝の間隔は肩幅くらいで足裏を床につける. 踵は少し引く. 踵の高い靴は素足で行う
2. 両手を胸の前で組み, 少し前かがみの姿勢から, 「用意」・「ハイ」の合図で膝・腰・背筋がしっかり伸びるまで立ち上がり, すばやく開始時の座位姿勢にもどる. 座った時は, 少し前かがみになってよい. 30秒間繰り返す

キッチンタイマー
で自動計測



スタートする時と
座ったときは少し
前かがみでよい

立ち上がったとき
は背筋, 腰, 膝を
伸ばす