

# 椅座位体前屈（器具）

座った姿勢での体前屈（測定は2回）

左右1回ずつ練習して、伸ばす足を決めてください

1. 靴を脱ぎ、椅子の中程に座ってどちらかの足を前に伸ばして踵を床につける
2. 反対足を90度に曲げ、足裏は床につける
3. 伸ばした足の方の手を下に両手を重ね、ゆっくり息を吐きながら体を前に曲げる（2秒間静止）両手の中指が達した距離を測る。つま先を越えた場合プラス（+）、越えない場合マイナス（-）と評価する。2回測定する



膝に手を当てて、お皿がプルプルしたら曲げ始めている



足を入れて椅子が動かないようにしている

踵を床につける

# 椅座位体前屈(定規)

座った姿勢で体前屈(測定は2回)

左右1回ずつ練習して、伸ばす足を決めてください

1. 靴を履いたまま、椅子の中程に座ってどちらかの足を前に伸ばし踵を床につける
2. 反対足を90度に曲げ、足裏は床につける
3. 伸ばした足の方の手を下に両手を重ね、ゆっくり息を吐きながら体を前に曲げる(2秒間静止)両手の中指が達した距離を測る
4. つま先を越えた場合プラス(+), 越えない場合マイナス(-)と評価する. 2回測定する



靴を履いたままで行う  
踵を床につけ、足首は90度とする



膝に手を当てて、お皿がプルプルしたら曲げ始めている