

アップアンドゴー テスト

立ち上がって座るまでの歩行時間(測定は2回)
左右1回ずつ練習して、回る方向を決めてください

1. 椅子の中程に座り、両手を太ももの上に置く
2. 「用意」、「ハイ」の合図で立ち上がって歩き、3m 先の目標物を回って再び座る
3. 走ったり、目標物を倒した場合もう一度やり直す。
2回計測する



走ったと判断した
場合は注意しても
う一度やり直す



左右どちら周りで
もよい

