

# 川越シニア ～身体機能チェック～

測定方法

上半身編

# 広背筋テスト

## 測定方法

- ・鼻から肘までの距離を測定
- ・鼻より下の場合はマイナスで距離を記録

## 注意するポイント

- ・肘が離れないようにすること
- ・腰が反っていないことを確認



# 後斜系テスト

## 測定方法

- ・踏み出した足の前にコーンを設置
- ・コーンを動かした距離を記録

## 注意するポイント

- ・指先で押している事を確認する
- ・足の幅は足を揃えた位置から4足分後ろに下げた位置



# 指椎間距離

## 測定方法

- ・親指の先端から親指の先端までの距離を記録

## 注意するポイント

- ・腰を反っていないかどうか確認する
- ・両側ともに記録する





# 胸郭の拡大

## 測定方法

- ・乳首の位置にメジャーを合わせる
- ・最大呼気と吸気の際の胸郭のcm差を記録

## 注意するポイント

- ・腰が反らないようにする
- ・呼気の際は胸が丸まらないように確認する
- ・メジャーが丸まったり斜めにならないようにする



# 拳上位外旋

## 測定方法

- 手を閉じた中心の位置を0とし  
開いた所までの距離を左右で記録
- 測定するポイントは指先

## 注意するポイント

- 手首が反らないようにする
- 肘を開きすぎない
- 頭は浮かせないようにする



# メディスンボール投げ

## 測定方法

- ・投げる位置からボールが飛んだ位置までを記録する

## 注意するポイント

- ・側方の場合は投げた後バランスを崩さないようにする
- ・線を越えていないかどうかを確認する  
(前方の場合は投げた後に線を越えても可)
- ・側方の場合は前に出した足を基準にする



前方



側方



下半身編

# 立位体前屈

## 測定方法

- ・指先から床までの距離を記録
- ・床を越えない場合はマイナスで記録

## 注意するポイント

- ・膝が曲がっていないかどうかを確認する





# 踵殿間距離

## 測定方法

- ・踵からお尻までの距離を記録
- ・着かない場合はマイナスで記録
- ・着く場合を0とする

## 注意するポイント

- ・腰が反らない様に抑える





# SLR

## 測定方法

- ・膝を伸ばしたままあげられる角度を記録する

## 注意するポイント

- ・膝が両足共に曲がない様にする
- ・腰が浮いていないかを確認する



# 開脚

## 測定方法

- ・両太ももの内側に角度計を当てて角度を記録する

## 注意するポイント

- ・膝が両足共に曲がらない様にする
- ・足と膝が上を向く様にする
- ・骨盤が起こせる角度で測定する



# 開脚





# ラテラルスライド

## 測定方法

- ・足を揃えた状態からコーンを動かした位置までを記録する

## 注意するポイント

- ・伸ばした足がつかないようにする
- ・コーンを押して戻れる距離かどうか
- ・足を揃えた位置で押す側の足の外側を開始線として距離を測定





全身筋力

# 握力

## 測定方法

- ・握力を4つの姿勢で測定する

## 注意するポイント

- ・肩に力が入らないようにする
- ・休憩を挟む
- ・力を入れている時は肘の角度が変わらないようにする
- ・足は動かさないようにする

下垂位



テイクバック



MER



リリース



ご協力よろしくお願い致します

