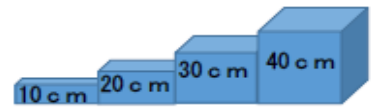


# 立ち上がりベンチ

(下肢筋力のチェック)



～ご使用の前に必ず読んでください！！～

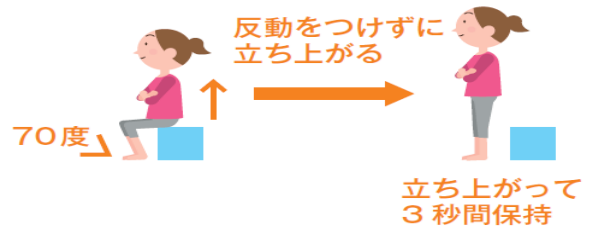
## ⚠ 注意事項

- ・無理をしてケガをしないようにしましょう。また、痛みがある場合は中止してください。
- ・片脚の場合、かなりの力を必要とします。できそうもないと感じたら、中止してください。
- ・反動をつけると、後ろに倒れる恐れがあります。

## ステップ1 (まずは両脚で行う)

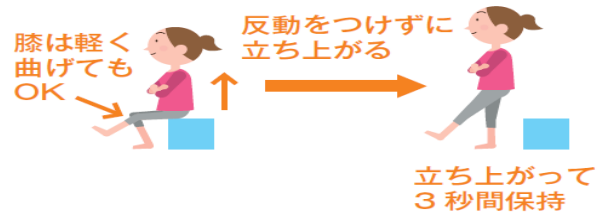
40cmのベンチに両腕を組んで座ります。

反動をつけずに立ち上がり、3秒間保持します。



## ステップ2 (できたら片脚で行う)

両脚で立ち上がった後、片脚を上げて反動をつけずに立ち上がり、3秒間保持します。



## ステップ2ができた人

片脚で40cmから立ち上がった後、10cmずつ低いベンチに移り、**片脚で立ち上がり**ます。

片脚で立ち上がった最も低いベンチの高さが測定結果となります。

## ステップ2ができなかった人

片脚で40cmから立ち上がれなかったら、20cmのベンチに移り、**両脚で立ち上がり**ます。

両脚で「立ち上がった」か「立ち上がれなかった」が測定結果となります。

## 判定結果 立ち上がった高さはどれですか？

ベンチの高さ	できるスポーツレベル
片脚 10cm が立てる	競技スポーツ
片脚 20cm が立てる	ジャンプ
片脚 30cm が立てる	ランニング
片脚 40cm が立てる	ジョギング
両脚 20cm が立てる	歩行 (速歩)
両脚 40cm が立てる	歩行 (普通)
両脚 40cm が立てない	歩行障害

(出典) 立ち上がり能力による下肢筋力評価からみたリハビリプログラムのためのガイドライン