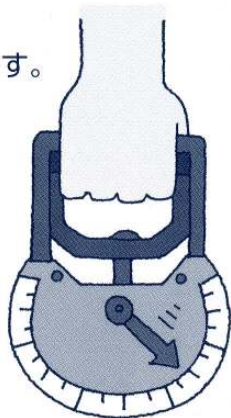


# 握力

筋力を測定

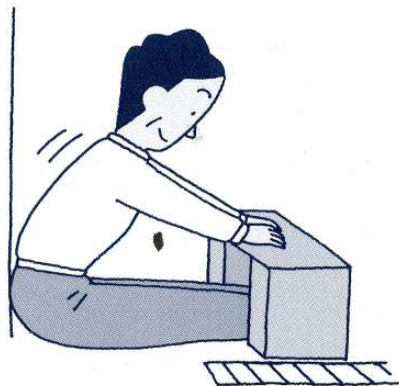
握る力だけでなく、  
全身の筋力を予測  
することができます。



# 長座体前屈

からだの柔軟性を測定

からだ固くなると、ケガをしやすくなります。



# 上体起こし

腹筋力を測定

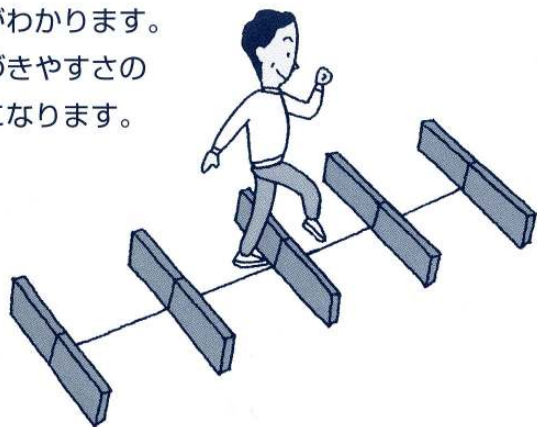
腹筋は良い姿勢を保ち、力強い動きを支えます。



# 10m障害物歩行

調整力を測定

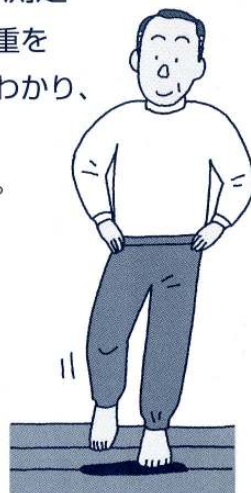
動きをコントロールする  
能力がわかります。  
つまづきやすさの  
目安になります。



# 開眼片足立ち

バランス能力を測定

ふらつき度や体重を  
支える脚筋力がわかり、  
転倒予防の  
目安になります。



# 6分間歩行

足腰の強さと全身持久力を測定

息切れせずに5分以上、歩き続けることで  
総合的な体力がわかります。  
いつまでも自立し元気に生活するための基礎体力です。

