


知っていますか？ 20代以降、足腰の筋肉が**毎年約1%ずつ減っていく**ことを。  
最近、『**疲れ易い**』などを感じる方は、もしかして『**足腰の衰え**』が原因かも。  
下記の筋力テストを行って、判定に応じた対策を行いきましょう！

足腰の筋力や体幹の**バランス力**などを評価するテストです。  
事前にストレッチなどを行って安全に実施しましょう！



# 1. 閉眼片足立ちテスト

あなたの結果は？

男性						女性					
評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている	評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている
年齢	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	年齢	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44
~6	7~21	22~66	67~204	205~	~6	7~20	21~64	65~199	200~		
~5	6~20	21~64	65~200	201~	~5	6~20	21~63	64~196	197~		
~5	6~16	17~51	52~156	157~	~5	6~16	17~53	54~167	168~		
~4	5~14	15~44	45~133	134~	~4	5~14	15~47	48~148	149~		
~4	5~12	13~37	38~110	111~	~3	4~12	13~41	42~127	128~		
~3	4~10	11~30	31~87	88~	~3	4~10	11~34	35~105	106~		
~2	3~8	9~24	25~66	67~	~2	3~8	9~27	28~80	81~		
~2	3~6	7~17	18~44	45~	~2	3~6	7~19	20~55	56~		
~1	2~4	5~10	11~24	25~	~1	2~4	5~11	12~28	29~		

軸足(右) 評価(1~5)

秒
---

軸足(左) 評価(1~5)

秒
---

## ＜実施方法＞ ※転ばないように十分注意して行いましょう！

- ①両手を腰に当て「スタート」で両目（片目ではありません）を閉じて、右足（左足からでもOK）を軸にして立ちます。
- ②上げている足は軸足に触れないようにして立つ。上げている足の高さや位置は自由
- ③軸足の位置が少しでもずれるor上げている足が床に着いた時点で終了し、実施できた時間（秒）を記入します。

# 2. 30秒椅子立ち上がりテスト

あなたの結果は？

男性						女性					
評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている	評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている
年齢	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64	年齢	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64
~22	23~27	28~32	33~37	38~	~17	18~22	23~28	29~34	35~		
~20	21~25	26~30	31~36	37~	~17	18~23	24~28	29~33	34~		
~19	20~24	25~29	30~35	36~	~16	17~22	23~27	28~33	34~		
~17	18~21	22~27	28~31	32~	~15	16~19	20~24	25~29	30~		
~13	14~19	20~25	26~31	32~	~13	14~18	19~23	24~28	29~		
~13	14~17	18~21	22~25	26~	~11	12~16	17~21	22~26	27~		
~11	12~15	16~20	21~24	25~	~9	10~14	15~19	20~23	24~		
~10	11~14	15~17	18~21	22~	~8	9~12	13~17	21~18	22~		
~9	10~13	14~16	17~19	20~	~8	9~12	13~16	17~19	20~		

30秒間 評価(1~5)

回
---

## ＜実施方法＞ ※転ばないように、また、膝・腰を痛めないように十分注意して行いましょう！

- ①椅子（座面の高さは40cm程度）の少し前に座り、両手クロスで胸に当て、足は肩幅程度に開いて踵を少し引いて座ります。
- ②「スタート」で両膝と背中が完全に伸びきるまで立ち上がり、すぐに座位姿勢（お尻が座面に少し触れる程度でOK）に戻る。
- ③座った姿勢からスタートして、立ち上がって1回、座って再度立ち上がって2回と数えて、実施回数を記入します。  
30秒時に、少しでも立ち上がり動作（完全に伸び切らなくてもOK）があれば実施回数にカウント

# これだけはやっておきたい！足腰の衰え防止対策

加齢に伴う足腰の衰え(毎年約1%ずつ減少)を防ぐため、裏面のテスト結果をもとに“どこでも筋トレ”※を行いましょう！

※“どこでも筋トレ”とは、日常生活の中でできる、特別な器具を使用しないトレーニングの意味です。

テスト結果	判定1	判定2	判定3	判定4	判定5
	劣っている	やや劣っている	普通	やや優れている	優れている

判定1～2の方

判定3～5の方

片足ハーフスクワットと同じ効果がありますよ！  
しかも、消費カロリーは平地歩行の約3倍！

## 階段を利用する

(鍛えられる部位:腰・お尻・太もも)



### <日常生活での具体例>

- 『出勤時や帰社時は階段を使う』や『買い物に出かけたときは、エレベーターの代わりに階段を使う』など

### <効果up術>

- 転倒には十分注意して、階段をゆっくり1段飛ばして昇る。

## その場足上げ (10~30回を 1~3セット)

(鍛えられる部位:腰・お尻・太もも)

### <実施方法>

- 背筋を伸ばして、太ももが床と平行になる高さまで上げ下げする。

### <日常生活での具体例>

- 『歯磨きをしながらその場足上げ』や『好きなTVを見ながらその場足上げ』など

### <効果up術>

- 太ももの上げ下げをできるだけゆっくり行う。

## スクワット (10~30回を 1~3セット)

(鍛えられる部位:腰・お尻・太もも)

### <実施方法>

- 椅子に座るようにお尻を上げ下げする。

### <日常生活での具体例>

- 『お気に入りの音楽を聴きながらスクワット』など

### <効果up術>

- 踵が浮かないように注意して、ゆっくり深くお尻を上げ下げする。(和式トイレに座るイメージ)

まずは1日10回から！  
筋肉は裏切らない！



- ★ 無理をしないで、自分のペースで行いましょう。
- ★ 体に痛みや不調を感じた場合は、すぐに中止しましょう。
- ★ 病気で治療中の方は、主治医に相談してから行いましょう。



全国健康保険協会 石川支部

協会けんぽ

〒920-8767 金沢市南町4-55 WAKITA金沢ビル9階

【連絡先】TEL: 076-264-7204 (保健グループ)

二次元コード

