

体力測定実施マニュアル

握力

◎測定回数 左右 2 回ずつ

◎単位 kg 少数第 1 位まで (少数第 2 位以下は切り捨て)

◎測定手順

①握り幅の設定 : 第 2 指 (人差し指) の第 2 関節が約 90° になるように調整する。

②測定開始準備 : 直立姿勢で両足は自然に開き、腕は自然に下げてもらう。握力計を体や衣服に触れないように指示する。

「足を肩幅に開いてまっすぐに立ってください。肘は自然に伸ばしてください。握力計が体や服に触れないようにしてください。」

③測定 : 「それでは力いっぱい握りしめてください」

④左右交互に 2 回ずつ行う。

◎再測定基準

・握力計が体や衣服に触れた場合

・握力計を振り回した場合

開眼片脚立位保持時間

◎測定回数 左右どちらか 2 回

◎単位 秒 少数第 1 位まで (少数第 2 位以下は切り捨て) 最大 60 秒

◎測定手順

①支持脚の決定 : 両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを決めるため、片足立ちを左右について行う。

②測定 : 両手を腰に当て、「片脚を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢を取る。足は前方に挙げる。膝は曲げない。

「片脚でできるだけ長く立ちます。両手を腰に当てて膝を伸ばした状態で足を前方に挙げます。挙げた足は反対の足に触れないようにしてください。それは、片脚を挙げて。」

③計測終了の基準は“挙げた足が支持脚や床に触れた場合”、“支持脚の位置がずれた場合”、“腰に当てた両手、または片手が腰から離れた場合”、“60 秒以上になった場合”。

◎再測定基準

・測定者がルールをよく理解していなかった場合

◎注意事項

・できる限り素足で行うが、スニーカーや動きやすい靴は可とする。しかし、ヒールや革靴などの靴を履いている場合は素足または履き替えて測定を行う。

- ・検査者は測定中すぐに支えられる位置に立ち、転倒に十分注意する。
- ・測定終了の基準をよく伝えること。

Timed Up and Go test

◎測定回数 2回（1回目は通常速度、2回目は最大速度）

◎単位 秒 少数第2位まで（少数第3位以下は切り捨て）

◎測定手順

- ①測定開始準備：背もたれに軽くもたれ、両手は大腿の上に置いてもらう。
- ②説明：「合図をしたら椅子から立ち上がり、3m先のコーンを回って椅子に再び座るまでの時間を計測します。歩く速さは1回目はいつも通り、2回目はできるだけ早く行っていただきます。」
- ③測定開始：体の一部が動き出す時からお尻が接地するまでの時間を計測する。杖などの補助具は使用してもよい。

◎再測定基準

- ・肘掛けを使用した場合
- ・コーンをまたいだり触れたりした場合

◎注意事項

- ・転倒に注意する。特にコーンを回る際は転倒リスクが高いので気を付ける。

5m歩行テスト

◎測定回数 2回ずつ

◎単位 秒 少数第2位まで（少数第3位以下は切り捨て）

◎測定手順

- ①測定開始準備：5m歩行路の前後3mにスペースを取る。開始位置の3m前から歩き始め、開始位置のテープを片足が超えたところから計測開始とする。
通常歩行「いつも歩いているように歩いてください」
最大歩行「走らないようにできるだけ早く歩いてください」

- ②測定：終了位置を両足が超えた時点を測定終了とする。

◎再測定基準

- ・明らかに通常歩行速度より早い場合（通常）
- ・走ってしまった場合（最大）

◎注意事項

- ・杖などの補助具は使用可だが、できる限り補助具は使用しない。