

① 握力

(上半身の筋力を調べる検査です)

≪測定方法≫

- ①人差し指の第2関節が直角になるように握りの幅を調節し、握力計の測定表示面が体の外側になるように持つ
- ②息を吐きながら握力計を力いっぱい握り測る
- ③左手、右手それぞれ1回ずつ計測する
- ④小数第一位まで記録する

測定者は参加者が力を発揮しやすいよう、タイミングよく力強い声がけをする



息を吸ってー、吐いてー
握ってー、
もっともっとー

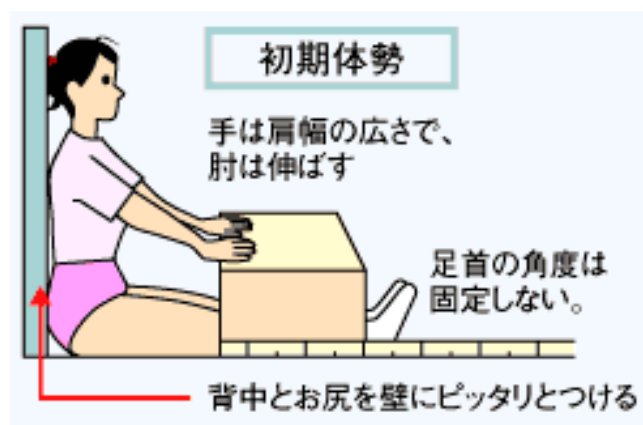


② 長座体前屈

(腰部と下肢の柔軟性を調べる検査です)

《測定方法》

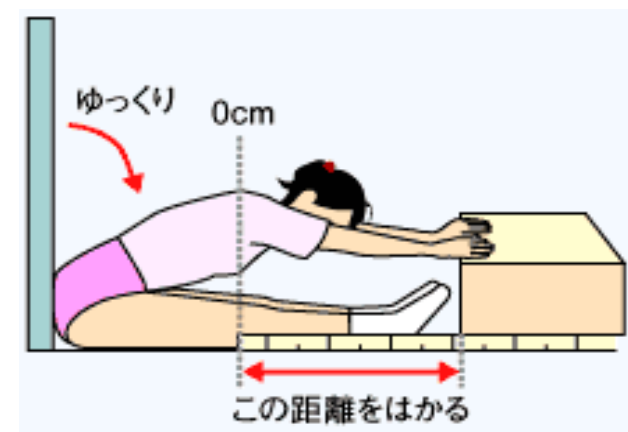
- ①靴を脱ぎ、壁に肩、腰、臀部をつけた
長座姿勢をとる



- ②腕をまっすぐに伸ばし、
測定器（箱の上面）を親指と人差し指で
はさむ

- ③両手を測定器から離さずゆっくりと
息を吐きながら前屈する。

- ④できる限り測定器を前方に移動させる



- ⑤測定は2回行い、
小数第二位まで記録する