

片脚立ち動作

日常生活や運動の場などでは、片脚立ちになる場面があります。運動する機会が減ると筋力が落ち、生活活動や野外活動などに影響が出やすくなります。今回は片脚動作の筋力チェックと運動の方法を提案させていただきます。

チェックしてみましょう！

片脚立ちの立ち上がりテスト (立ち上がり時の転倒にご注意下さい)

目的 左右の脚の筋力を見るテスト

チェック 40cmの台から左右片脚ずつ立ち上がり、3秒姿勢を保持できるか？
(台をご用意出来ない場合は、40cm程度の椅子をご用意下さい)



腰に手をあて台に座る。
左右どちらかの脚を上げる。
この時、上げた脚は軽く膝を曲げる。



反動をつけずに立ち上がり
そのまま3秒保つ。

・ロコモ度テスト 日本整形外科学会公式サイト参照

片脚立ちテストの評価表

右の図は、運動レベルの目安を示している図です。ジョギングをおこなうには、台の高さ40cmを片脚で立ち上がれる事が望ましいとこの図から読み取れます。

※片脚40cmで立てた方はより低い位置でチャレンジしましょう！
立てない方は支持脚の筋力が足りない可能性があります。

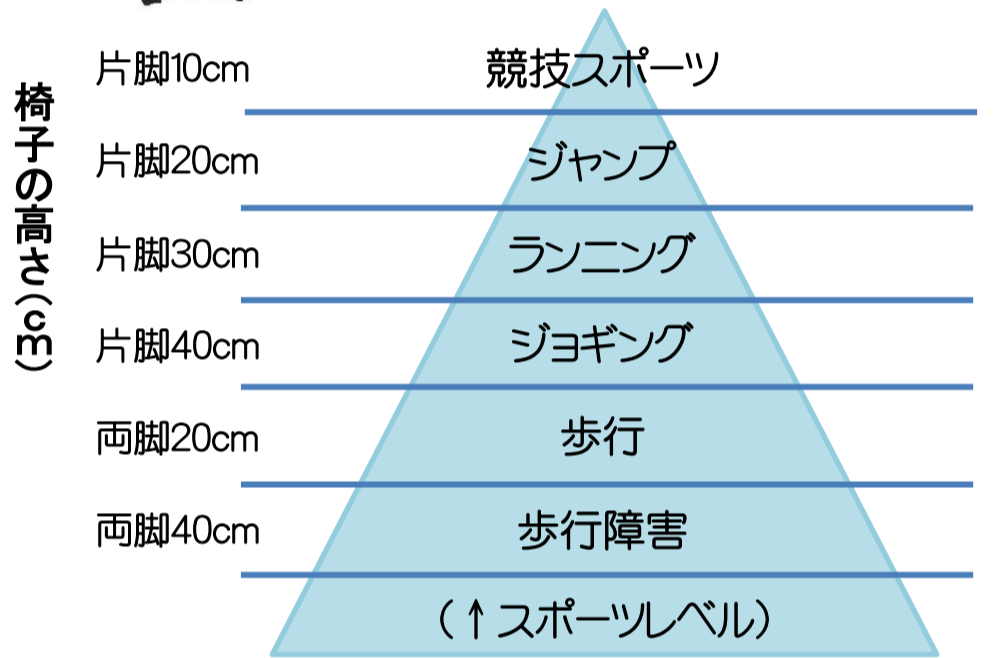
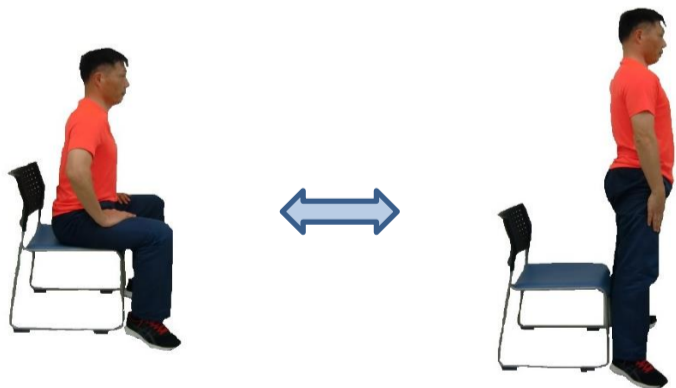


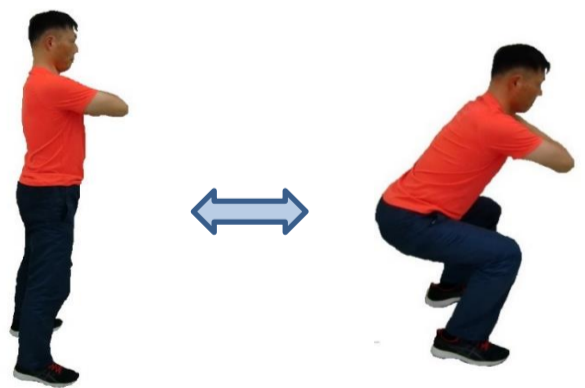
図 立ち上がり能力による下肢筋力評価から見たリハビリプログラムのためのガイド

実践してみましょう！ (体力レベルに合わせて選んで下さい)

筋力(椅子からのスクワット)



筋力(スクワット)



方法 足幅を肩幅くらいに開いて、つま先をやや外側に向け座る。上半身をやや倒し両手は太ももを押しながら立ち上がる。お尻をやや後方に引き、姿勢が崩れないようにして座る。

回数 8～10回

注意点 膝とつま先は同じ方向に向ける。

方法 足幅を肩幅くらいに開き、つま先をやや外側に向け立つ。お尻をやや後方に引き姿勢が崩れないようにしてしゃがむ。両足で地面を押すようにして立ち上がる。

回数 8～10回

注意点 膝とつま先は同じ方向に向ける。

片脚立ち動作では、主に筋力やバランス能力が必要になります(地面を押し立ち上がる力、それを支える身体のバランス)。これらの動作を鍛える事で日常生活や運動時の動作がスムーズになります。今回ご紹介したテストなどで現状の体力を知り、目的に合わせた運動を進めていきましょう。～バランス能力の運動は各指導員までお尋ね下さい～

