

身体機能測定 (ロコモ)

必要スペース
20㎡以上

測定 種目

2ステップテスト、立ち上がりテスト

1人あたりの
所要時間
(概算)

約5～7分

概要

2種類のテストにより脚の筋力や柔軟性、バランス能力を評価することで、身体機能低下の指標であるロコモ（運動器の障害のために移動機能が低下した状態）度をチェックします。

★測定結果をご説明する「ミニ講座」も実施できます。

※各測定の詳細は別紙にてご紹介いたします。

※別紙記載の各測定の所要時間は、フィードバックの時間等を含んでおりません。詳細な時間はお問い合わせください。

2ステップテスト

-身体機能測定（ロコモ）-

「たった2歩」で転倒リスクに関わる歩行能力・下肢筋力、バランス・柔軟性を評価

使用機器について



2ステップテスト用マット
(ロコモチャレンジ！推進協議会)

最大歩幅（2歩）を計測するためのマットです。測定は歩行動作が可能であれば、ほとんどの方が実施していただけます。

測定方法

①



▶ スタートラインに
つま先を合わせて立つ

②



▶ 大腿で2歩歩く

③



▶ 両足を揃える

測定後

2ステップテスト

歩幅を測定することで、下肢筋力・柔軟性などを評価し、歩行能力を客観的に評価します。

測定方法

① スタートラインにつま先を合わせて立つ
② 大腿で2歩歩く
③ 両足を揃える

★結果★

1歩幅： (cm) × 歩幅 (cm) = 2ステップ幅

2歩幅： (cm) × 歩幅 (cm) =

★評価★

年齢	歩幅	2ステップ幅
20~29歳	1.64~1.73	1.58~1.68
30~39歳	1.61~1.68	1.51~1.58
40~49歳	1.58~1.62	1.48~1.57
50~59歳	1.56~1.61	1.48~1.55
60~69歳	1.53~1.58	1.45~1.52
70歳以上	1.43~1.52	1.38~1.48

※測定方法：両足を揃えて立ち、両足のつま先を合わせて立つ。

足を前後に出してスクワット

目的：足元、体幹の筋力強化。目標：左右各10回×1セット

① 足を前後に出してスクワット
② 足を揃えて立ち

※注意：お尻の低い程度でしゃがみ、足先を揃えるようにする。

実施方法

- 足を肩幅より広く、前後に開く（しゃがんだ時に足先が揃う）になるまで開く。
- 背中をまっすぐに保ち、両足を揃えて立ち、足を揃えて立ち。
- 踵の位置までひざが伸びたら、反対側もこなす。片方の足が伸びたら、反対側もこなす。

測定項目

歩行能力
(下肢の筋力・バランス能力・柔軟性)

対象年齢

シニア

所要時間

1人当たり30秒程度

..結果の解説・改善エクササイズを紹介..

立ち上がりテスト

-身体機能測定（ロコモ）-

専用の台から立ち上がれるかを測定し、ロコモに関わる下肢筋力を評価

使用機器について

立ち上がりテスト用ボックス
(ロコモチャレンジ！推進協議会)



下肢筋力を測定するためのボックスです。10・20・30・40cmの高さを取り揃えており、実施する方の体カレベルに合わせて片脚もしくは両脚で実施します。

測定方法

①



▶ 椅子に腰掛け、片脚を浮かせる

②



▶ 反動をつけずに立ち上がる

測定後

立ち上がりテスト

片脚または両脚で台から立ち上がるかどうかで、下肢筋力の測定します。膝痛などの症状を悪化させること、予防、介護、認知症や関節疾患発症の予防に有効です。

★結果★

片脚・両脚 C m

※立ち上がるの一番長い時間を結果となります

★評価★

立ち上がり1分以内評価

	男性	女性
20~29歳	片脚 25cm 両脚 30cm	片脚 20cm 両脚 25cm
30~39歳	片脚 30cm 両脚 35cm	片脚 25cm 両脚 30cm
40~49歳	片脚 35cm 両脚 40cm	片脚 30cm 両脚 35cm
50~59歳	片脚 40cm 両脚 45cm	片脚 35cm 両脚 40cm
60~69歳	片脚 45cm 両脚 50cm	片脚 40cm 両脚 45cm
70歳以上	測定 測定	測定 測定

※結果、測定方法は「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページでご確認ください。

測定項目：立ち上がりテスト

スロースタート

目的：足もち、お尻の筋力強化 目標：5回×1セット

※測定は必ず片足ずつ、反動の無い姿勢をとりましょう

※ポイント

- 1. イスの前に立ち、足を膝幅に開く
- 2. ①から③までゆっくり行う（前後は「ス」にする）
- 3. 立ち上がり、2回目も同様に行う

測定方法

..結果の解説・改善エクササイズを紹介..