

コロナ渦の中、「体力が落ちたな～」と感じている人はいませんか？今回は、自身で簡単に出来る体力チェックをご紹介します。ご自身の体に目を向け、体力を見直してみましょう。

\*体調不良、寝不足、痛みがあるなどの時は無理をせず、体調の良い時に無理のない範囲で行いましょう。

## 脚筋力

脚筋力は、全身の筋力との相関があるといわれています。歩行や階段の昇降など、日常生活での活動の多くは脚を使うため、活動量が低下していると脚筋力が低くなる可能性が高いといわれます。

### 【30秒椅子立ち上がりテスト(CS-30テスト)】

#### ①用意するもの:

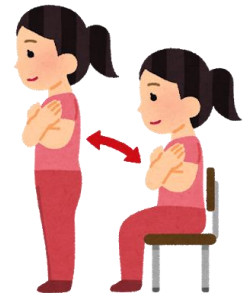
- ・肘掛け、キャスターのない(床から座る部分までの)高さ40cm程の椅子
- ・ストップウォッチ(キッチンタイマー、スマホのタイマーなどでも可)
- ・実施する際は、踵の低い靴、もしくは靴を脱いで行う。

#### ②測定時の注意ポイント

- ・測定前に5～10回の練習を行う。
- ・スタートする時、座った時は、少し前屈みで良い。また、立ち上がった時は、背筋、腰、膝を伸ばす。

#### ③測定方法

- 1.椅子に浅く座り、両膝は握りこぶし1つ位に開く。踵を少し引いた状態で脚をしっかりと床につける。
- 2.両手を胸の前で組み、胸につける。(腕の反動は利用しない。)
- 3.少し前屈みの姿勢で行う。
- 4.「用意!」「スタート!」の合図で、30秒間、両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、素早く座位姿勢に戻るを繰り返す。測定は1回とする。



### \*脚筋力(CS-30) 評価表

#### 【男性】 (回/30秒)

	1	2	3	4	5
男	劣ってる	やや劣ってる	普通	良い	とても良い
20～29	22以下	23～27	28～32	33～37	38以上
30～39	20以下	21～25	26～30	31～36	37以上
40～49	19以下	20～24	25～29	30～35	36以上
50～59	17以下	18～21	22～27	28～31	32以上
60～64	13以下	14～19	20～25	26～31	32以上

#### 【女性】 (回/30秒)

	1	2	3	4	5
女	劣ってる	やや劣ってる	普通	良い	とても良い
20～29	17以下	18～22	23～28	29～34	35以上
30～39	17以下	18～23	24～28	29～33	34以上
40～49	16以下	17～22	23～27	28～33	34以上
50～59	15以下	16～19	20～24	25～29	30以上
60～64	13以下	14～18	19～23	24～28	29以上