



スポーツの秋!

10回 立ち座りを何秒でできますか



<測定方法>

- ①イスに浅く座り、足を肩幅に開き、足の裏は床に付けます。
- ②少し前かがみの姿勢から、立ち上がる座るを10回繰り返し、秒数を測定します。
立ち座りで1回となります。

<注意点>

- ※準備体操などで体をほぐしてから、行ってください。
- ※椅子は、安定するものを使用し、転倒には十分に気を付けて行いましょう。
- ※膝に痛みがある場合は実施しないでください。

★ 測定の目安

単位:秒

年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20~39	~6	7~9	10~	~7	8~9	10~
40~49	~7	8~10	11~	~7	8~10	11~
50~59	~7	8~12	13~	~7	8~12	13~
60~69	~8	9~13	14~	~8	9~16	17~
70~	~9	10~17	18~	~10	11~20	21~

出典:健康づくりのための運動指針2006

足腰に筋力の低下を感じている方は、ぜひ運動を始めましょう。
筋力の低下を感じていない方も筋力を維持するため、運動を継続しましょう。