

### 30 秒立ち上がりテスト

**目的** 下肢筋力の持久力を評価する。

**測定方法** (1回実施)

- ① 踵の低い靴か裸足で行う。
- ② 椅子の中央部より少し前に座り、背筋（背中）を伸ばす。  
※前すぎると椅子が前方に倒れる危険性があるので注意
- ③ 両脚は肩幅程度に広げる。
- ④ 膝関節は 90 度からわずかに曲げ、足裏を床につける。
- ⑤ 両手を胸の前で組む。
- ⑥ “始め”の合図で背筋が伸び、両膝がしっかり伸びるところまでに立ち上がり、すばやく腕を組んだまま座位姿勢に戻る。背筋が伸びていない、膝がしっかりと伸びていない、または座面に着座できていない場合は、カウントしない。
- ⑦ 30 秒間できるだけ多く繰り返す。

- 注意点**
- ① 膝関節に違和感が生じた場合はテストをすぐに中止させる。
  - ② 5～10 回練習するとよい。
  - ③ 立ち上がった時の姿勢は、両足が完全に伸びており、背筋が真っすぐ伸ばされていることを確認する。もし完全に立ち上がっていない場合、または座面に着座できていない場合は、回数からその回数を減じる。

※椅子を壁につけるように  
(椅子の転倒等を防止する為)

※足幅は肩幅と同じくらいに

