

日本人の片足バランスの平均値（男女性別・年齢/年代別）・基準値・参考値

日本人の開眼片足立ちの平均値

年代	男性	女性
65～69	78.93±43.53	84.64±39.80
70～74	67.77±41.52	71.06±40.93
75～79	59.65±43.36	53.53±40.03

出典：
スポーツ庁
令和2年度（2020年度）体力・運動能力調査報告書（2021年9月）

開眼片足立ちの基準値・参考値など

・運動器不安定症：15秒未満

出典：
日本整形外科学会
症状・病気をしらべる：「運動器不安定症」
2022年確認時点

・特定高齢者の平均値

男性：13.9±16.4秒

女性：15.1±17.3秒

・要支援者の平均値

男性：9.0±11.4秒

女性：7.8±11.0秒

＊ 特定高齢者：近い将来、要支援・要介護となる可能性のある65歳以上の方

・運動器の機能向上に関する市町村の目標数値例

男性：20秒

女性：10秒

出典：
厚生労働省
運動器の機能向上マニュアル（改訂版）（2009年3月）

・転倒との関連：諸説あり。

経験的には、両足共に10秒以上あれば転倒リスク低減。