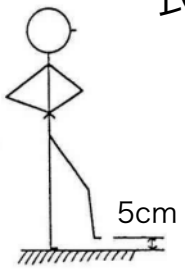
片足バランスの記録表

氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 様

測定方法例



・両手を腰に当て、片足を前方に挙げてもらう。（床から足底が5cmほど浮いた状態）

・片足立ちを左右交互に2回ずつ計測し、良い方の結果を採用する。

・バランス能力が低下しており、両手を腰に当てることが難しい場合には、手すりを把持してもらい計測する。

年

日付（手すり）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）
右軸足/左軸足（秒）	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

年

日付（手すり）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）
右軸足/左軸足（秒）	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

年

日付（手すり）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）	月　日（有・無）
右軸足/左軸足（秒）	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

【参考値】日本人の開眼片足立ち平均

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）

・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

＊　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

・要支援者の平均値
男性：9.0±11.4秒
女性：7.8±11.0秒

・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）

© リハプリント