

ウォーキングの基本・体力チェック編<その3>

1ヶ月に1回を目安にいつものウォーキングや散歩に体力チェックを取り入れてみましょう！

①関節の可動域

②柔軟性

③脚力

④バランス力

## 2 体力測定

### ③脚力

(大股歩行)

ウォーキングの途中で

**準備** 特になし

**姿勢** ウォーキングの基本姿勢

**慣らし動作** 早歩きを10歩ほどしてから

測定	できるだけ大股で5~10歩 歩く
評価	◎ ふらつかずに5歩以上歩ける
	○ 3歩ほど歩いたらふらつく
	△ 1~2歩でふらつく

ウォーキングの基本姿勢

- ・胸をはって視線は先に
- ・自然な呼吸
- ・膝を伸ばしてかかとからつく



※十分できるようになったら「素早く歩けた」を評価に加えましょう

### ④バランス力

(一本橋歩行)

ウォーキングの途中で

**準備** 特になし

**姿勢** ウォーキングの基本姿勢をとり、手は横へ広げる

**慣らし動作** 小股歩きを10歩ほどしてから

測定	一本橋の上を歩くように、左右のつま先とかかとを合わせながら10~15歩 歩く
評価	◎ ふらつかずにまっすぐ10歩以上歩ける
	○ 少しはふらつくがまっすぐ10歩 歩ける
	△ ふらついてしまい、まっすぐ歩けない

歩く前の基本姿勢

- ・おなかを凹ませ  
お尻に力を入れる
- ・胸をはって  
腕は自然に下ろす



※十分できるようになったら「素早く歩けた」を評価に加えましょう