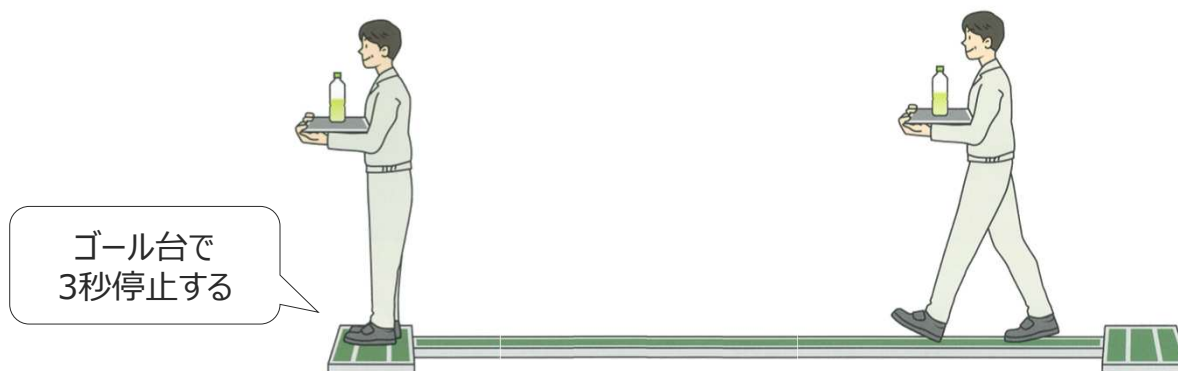


5mバランス歩行

動的バランスをみるテスト

- ① ペットボトルを乗せた画板を胸に付け、落とさないように歩行する
- ② 安全な範囲でできるだけ速く歩行し、ゴール台で3秒停止する
- ③ 計測は1歩目が板に着地した時点でスタートし、ゴール台を踏んだ時点で終了する
- ④ 実施は原則2回までとする

実施方法と評価



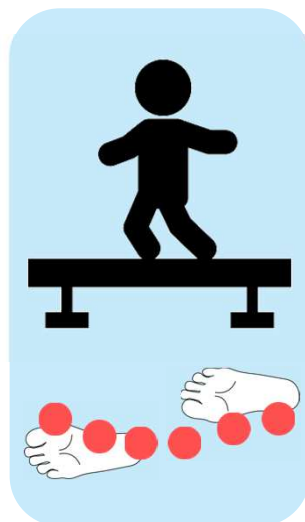
評価 1	評価 2	評価 3	評価 4	評価 5
6.00以上・落下	5.99～5.00	4.99～4.00	3.99～3.20	3.19以下

● 動きながらバランスをとる能力が重要

静的バランス



動的バランス



日常生活や
作業中の移動では

一定速度で
安全に歩く

能力が必要です！