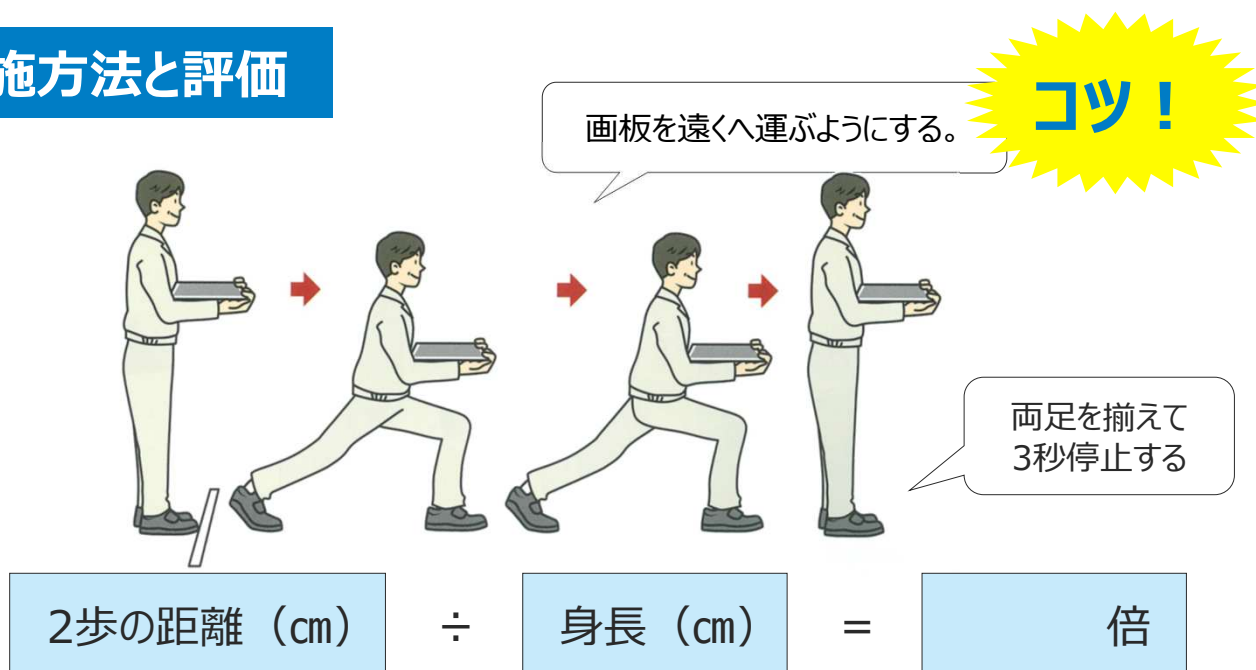


2ステップテスト

安定した歩行能力をみるテスト

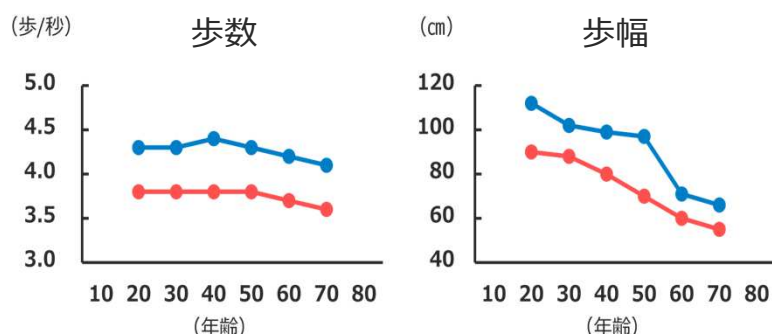
- ①スタートラインに立ち、大きく足を踏み出し2歩の歩幅を計測する（最大2歩幅）
- ②2歩目の位置で両足を揃え、3秒停止する
- ③計測はスタート時のつま先から、2歩目の足のかかとまでの距離を測定する
- ④上体が前かがみにならないよう画板を水平に保ち、胸に付けた状態で実施する
- ⑤実施は原則2回までとする

実施方法と評価



評価 1	評価 2	評価 3	評価 4	評価 5
1.26以下	1.27～1.36	1.37～1.46	1.47～1.56	1.57以上

●ランニング中の歩数と歩幅の加齢変化



年を重ねても
大きな変化なし

20歳と60歳では
約40cmも狭くなる

つまずきのリスクを
減らすには

**股関節の
柔軟性
バランス
脚筋力**

が重要です！