

やってみよう！！

平衡性チェック…閉眼片足立ちテスト

身体のバランスをとる能力は加齢と共に低下していきます。

目を閉じた状態での平衡性には、主に小脳、耳の奥の三半規管の機能が関わっています。

これらは、片足立ちなどのバランストレーニングをする事で向上させる事ができます。

平衡性のチェックの方法

<閉眼片足立ち>

①両手を腰にあて、両目をつぶり、左右どちらでも立ちやすい側の足で片足立ちになります。

②上げた足は軸足には触れないようにします。上げる高さは自由です。

③最大180秒として、軸足が少しでもずれたり、上げた足が床に着いた時点で終了です。

④2回行い、長い方の時間を記録とします。（軸足は変えても変えなくてもOK）

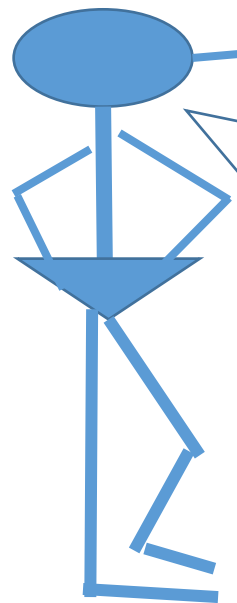
※転ばないように注意をして行って下さい。

40歳代…30秒

50歳代…20秒

60歳以上…10秒

及第点



目標

50歳代までは最低1分を目標

60歳以上では30秒を目標にしましょう。

目標ラインに達しない時は、
まず開眼片足立ちで練習しましょう。

バランス感覚と筋力を維持する事で寝たきりを予防する事ができます。

水の中では浮力がはたらき、片足立ちをする事が楽に出来ます。

また、筋力維持をするトレーニングにもなります。

今のスイミングスクールは、泳ぐだけではなく、ウォーキングのクラスもあります。

ウォーキングクラス（ウォーターヘルス）

火曜日～金曜日 13時00分～14時00分

※2017年9月までは月曜日9時45分～10時45分の授業もあります。

体験もありますのでお試しく下さい。

お気軽にご連絡下さい