

1. 柔軟性のチェック

① 下肢の柔軟性

<用意するもの> 足の裏がつく背もたれのある椅子

～その1～



・椅子に座って足を肩幅に開きます。



・膝を曲げた状態で足首をつかみます。



・そのままゆっくり立ち上がります。
この時、膝が曲がらないようにしましょう。

⇒できた方はその2へ

～その2～



・椅子に座って足を肩幅に開きます。



・膝を曲げた状態で手のひらを床につけます。



・そのままゆっくり立ち上がります。
この時、膝が曲がらないようにしましょう。

～評価方法～

5段階評価で記録しましょう。



手のひらを床につけて膝が伸びる。



手のひらを床につけて膝が曲がる



指先が床について膝が伸びる



足首を持ち膝が伸びる。



足首を持ち膝が伸びない。

評価