

1 2 秒以内にできるかな？

# 5 回椅子立ち上がりテスト

## ①準備

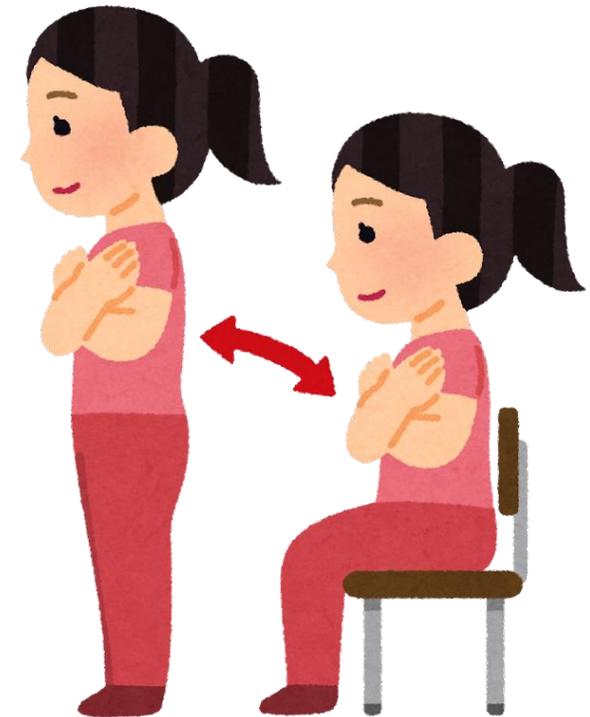
肘かけのない椅子に座り、  
胸の前で両腕を組み、  
足は肩幅程度に開く

## ②事前検査

1 回椅子から立ち上がる

## ③5 回反復

腕を使用せずにできるだけ早く  
5 回椅子から立ち上がるのに  
要する時間を測定する



無理をして、膝や腰を痛めないように注意しましょう。