

平衡性測定

(閉眼片足立ち測定)

閉眼片足立ち測定は、目を閉じて片足でどれだけ立っていただけるか測定し、視覚に頼らない姿勢保持能力、つまり「平衡感覚」をみるものです。

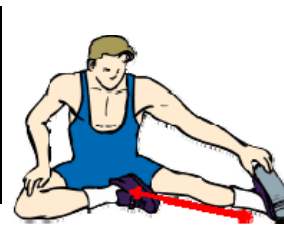
平衡感覚とは…

バランス、リズム、タイミングといった調整力のことで、神経と筋肉の強調性によって保たれています。

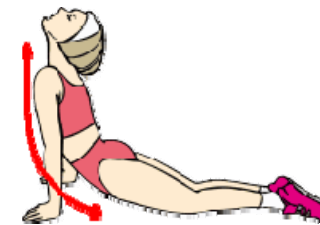
平衡感覚は、内耳の三半器官と関係があるといわれていますが有力な説とはいえません。むしろ、視覚や運動をつかさどる神経および筋力などの影響が強いのです。

平衡感覚が優れていると…

平衡感覚は、スポーツ活動だけでなく、日常生活の中でも重要な機能です。これが優れていると、身体的動作のバランスが保たれ、とっさの時でも素速い反応ができたり、細かい動きをすることができます。平衡感覚は、年齢を増すごとに衰えていくので、調整力を高める体操が効果的といえます。



足の後ろ伸ばし



首・胸・腹筋伸ばし



太もも・腰などを伸ばし



背中伸ばし

閉眼片足立ち(秒)

男性

閉眼片足立ち(秒)

女性

年齢	劣っている	やや劣っている	標準	やや優れている	優れている
18・19	- 999~21	22~43	44~139	140~234	235~999
20代	- 999~21	22~43	44~139	140~234	235~999
30代	- 999~15	16~31	32~102	103~172	173~999
40代	- 999~10	11~21	22~70	71~119	120~999
50代	- 999~7	8~15	16~48	49~81	82~999
60代	- 999~4	5~10	11~32	33~52	53~999
70代	- 999~3	4~8	9~23	24~37	38~999

年齢	劣っている	やや劣っている	標準	やや優れている	優れている
18・19	- 999~19	20~40	41~135	136~229	230~999
20代	- 999~19	20~40	41~135	136~229	230~999
30代	- 999~15	16~31	32~102	103~172	173~999
40代	- 999~10	11~21	22~70	71~119	120~999
50代	- 999~7	8~15	16~48	49~81	82~999
60代	- 999~4	5~10	11~32	33~52	53~999
70代	- 999~3	4~8	9~23	24~37	38~999

歳

秒