

# 柔軟性測定

(長座体前屈測定)

長座体前屈測定は、腰部の前屈能力を測定し、身体の「柔軟性」をみるものです。

## 柔軟性とは…

緒関節の可動域（動く範囲）の大きさを表すもので柔軟性の大小は、筋力と関係しています。

## 柔軟性が優れていると…

運動範囲や生活範囲が広がります。

★劣っている人は、特に足の後部の筋肉の伸びの悪い人です。



事故、けがの防止

腱の切断、骨折の防止

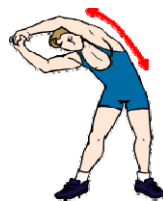
腰痛、肩こりの予防や軽減

筋肉の緊張を除き、疲労回復姿勢の改善

成人病の予防 など

## 柔軟性を高めるためには…

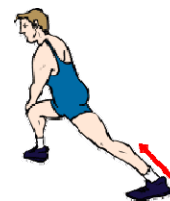
軽い全身運動で、筋肉を伸展させるストレッチをしましょう！！（右図を参照）



体側伸ばし（両側）



肩・背中伸ばし（両側）



アキレス腱伸ばし



背中とふくらはぎ伸ばし



おしり・腰のばし

長座体前屈 (cm)

男性

長座体前屈 (cm)

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～ 3	4～9	10～16	17～22	23～999
20代	- 999～ 3	4～9	10～16	17～22	23～999
30代	- 999～ 0	1～6	7～14	15～20	21～999
40代	- 999～ -2	-1～4	5～12	13～18	19～999
50代	- 999～ -4	-3～2	3～10	11～16	17～999
60代	- 999～ -6	-5～1	2～ 8	9～15	16～999
70代	- 999～ -7	-6～0	1～ 8	9～14	15～999

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～ 6	7～12	13～18	19～24	25～999
20代	- 999～ 6	7～12	13～18	19～24	25～999
30代	- 999～ 4	5～ 9	10～16	17～22	23～999
40代	- 999～ 2	3～ 8	9～14	15～20	21～999
50代	- 999～ 1	2～ 6	7～13	14～19	20～999
60代	- 999～ -1	0～ 5	6～12	13～18	19～999
70代	- 999～ -1	0～ 5	6～12	13～18	19～999

歳

cm