

長座体前屈

【測定方法】

- 1) 計測員は被測定者の最も突出している足指先の点(爪側)から最も突出している手の中指先の点(爪側)を結んで計測する。
- 2) 初期姿勢：被測定者と補助員は2人一組で、向かい合って座る。長座姿勢において膝を伸ばした状態で両者の足裏を合わせ、両足の踵を揃えるようにする。お互いに足首の角度を90°に保ち背筋を伸ばして座る。
- 3) 前屈動作：被測定者は膝が曲がらないように注意して前屈を行う。両手の指先が自分の足のつま先から何cmでるのかを測定する。
- 4) つま先まで届かない場合はマイナス(-)、つま先から出た場合はプラス(+)の記録をする。
- 5) 測定単位は0.1cmで0.1cm未満は切り捨てる。
2回実施してよい方の記録をとる。

【注意】前傾姿勢をとった時、膝が曲がらないように気をつける。

足首の角度は、90°になるように注意する。

靴を脱いで実施する。

【準備】巻尺(定規でも可) 1個

【補助者】2名(補助員1名、記録と計測員1名)

