

開眼片足立ち

1 準備

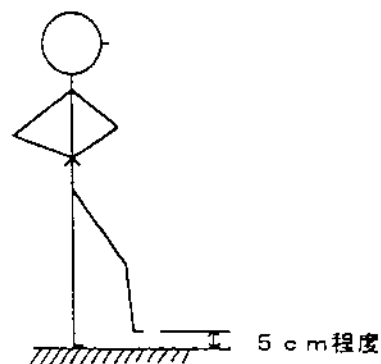
ストップウォッチ。

2 方法

- (1) 素足で行う。
- (2) 両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確認するため、片足立ちを左右について行う。
- (3) 支持脚が決まったら、両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる（片足を前方に挙げる）。

3 記録

- (1) 片足立ちの持続時間を計測する。
ただし、最長120秒で打ち切る。
- (2) 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる（1回目が120秒の場合には、2回目は実施しない）。



4 実施上の注意

- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 被測定者の周りには、物を置かない。段差や傾斜がある場所も避ける。
- (3) 実施前に、被測定者に以下の事項を伝える。
 - ① 片足でできるだけ長く立つテストであること。
 - ② 片足立ちの姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前方に挙げ、挙げた足は支持脚に触れない姿勢であること。
 - ③ テスト終了の条件は、(a) 挙げた足が支持脚や床に触れた場合
(b) 支持脚の位置がずれた場合
(c) 腰に当てた両手、もしくは片手が腰から離れた場合
であること。
- (4) 「始め」という合図をすると、それだけでバランスを崩す人がいるので、「片足を挙げて」の合図をし、片足立ちになった時から計測する方がよい。
- (5) 測定者は、被測定者がバランスを崩したとき、即座に支えられるような準備をしておく。
- (6) 終了の条件を徹底しておく。また、被測定者に練習をさせておくとよい。