

目を開けて、片足で何秒立っていただける？ 開眼片足立ち

- 準備するもの：ストップウォッチ
- 留意点：滑らない床で行う。周りに物を置かない。転倒に十分注意
- 方法
 - ・素足で行う。やりやすい脚でOK。
 - ・両手を腰に当て、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。
 - ・最長でも120秒までで終了

【評価】

高
↑
難易度
↓
低

	男性	女性
A	73秒以上	67秒以上
B	31～72秒	26～66秒
C	15～30秒	12～25秒
D	7～14秒	5～11秒
E	～6秒	～4秒

レベルUPを目指そう

出典：新体力テスト実施要領（文部科学省）を参考に作成



ち～とばっか動効果（うごこうか）