

# 手を使わずに、イスから立ち上がる？ 片足立ち上りテスト

## 【準備するもの】

普段使っているイス

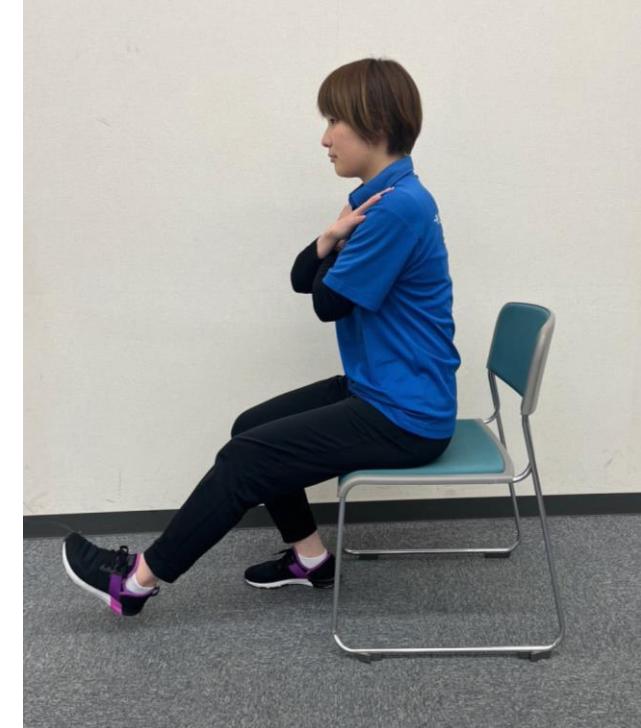
※可動式のものは必ず固定して行ってください。

## 【評価】

レベルUPを目指そう

↑  
難易度  
↓

A	両手を使わずに非利き足だけで常に立ち上がる
B	両手を使わずに利き足だけで常に立ち上がる
C	両手を使って利き足だけで常に立ち上がる
D	手を使わずに両足で常に立ち上がる
E	手を使って両足で立ち上がる



※手は胸前で組むか、座面をつかんでください。



ち～とばっか動効果 (うごこうか)