

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

※可動式の場合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



※手は胸前で組むか、座面をつかんでください。

高
↑
難易度
↓
低

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



ち〜とばっか動効果 (うごこうか)