

1 10m全力歩行



10mを全力で歩くのに、何秒かかるでしょうか？

日常生活の中では、青信号が点滅し始めた横断歩道でも、慌てず余裕を持って渡れるかどうか、といったことが想定されます。

2 最大一步幅



どれくらい大きくまぐことができるでしょうか？

日常生活の中では、敷居やちょっとした段差、ホームとプラットホームとのすき間を余裕をもってまたげるかどうか、といったことが想定されます。

3 40cm 踏台昇降



40cmの台を、しっかりと安定して昇り降りすることができるでしょうか？

日常生活の中では、バスのステップの1段目を手すりなどの支えなしでしっかりと昇って降りられるかどうか、といったことが想定されます。

健脚度®と合わせて、バランス(つぎ足歩行)も行ってみましょう。

4 つぎ足歩行



図のようなつぎ足をしながら、バランスよく進むことができるでしょうか？

つぎ足の姿勢により、からだ側方(左・右)へふらつくのを上手に調整して、グラグラせずにしっかりと歩みを進めることができるかを見ます。