

研究にご協力ください

測ってみよう バランス能力

ちょっとした段差で
つまずいたり、転び
そうになったりした
ことは？



測定項目

① 開眼・閉眼片足立ち

目を開いた状態と閉じた状態で、どのくらい片足で立っていただけるかを測定します。

② 静的バランス能力

重心動揺計の上に立ち、目を開いた状態と閉じた状態で、30 秒間重心の移動を測定します。

③ 動的バランス能力

測定器の上に足を置き、合図に合わせて素早く立ち姿勢を保持し、次の合図で座ります。これを 3 回繰り返します。

日 時:令和 5 年 9 月 1 日から 9 月 30 日(月・水曜日を除く)

場 所:放送大学山口学習センター

持ち物:立ち上がり座り込みができる服装

その他:**測定は、素足で行います。**測定時間は、10 分程度です。

申込方法:事前にご希望の測定日時を明記の上、メールでお申込みください ⇒sugiura-t@ouj.ac.jp

【お申込み・お問合せ先】

放送大学山口学習センター 杉浦 崇夫

〒753-0841 山口市吉田 1677-1(山口大学吉田キャンパス 大学会館 1 階)

☎083-928-2501 ✉sugiura-t@ouj.ac.jp