

椅子座り立ちテスト」の評価表

椅子スクワット (秒)

	年齢	速い	普通	遅い
女	20-24	~ 7	8 ~ 9	10 ~
	25-29	~ 7	8 ~ 9	10 ~
	30-34	~ 7	8 ~ 9	10 ~
	35-39	~ 7	8 ~ 9	10 ~
	40-44	~ 7	8 ~ 10	11 ~
	45-49	~ 7	8 ~ 10	11 ~
	50-54	~ 7	8 ~ 12	13 ~
	55-59	~ 7	8 ~ 12	13 ~
	60-64	~ 8	9 ~ 16	17 ~
	65-69	~ 8	9 ~ 16	17 ~
	70-74	~ 10	11 ~ 20	21 ~
	75 ~	~ 10	11 ~ 20	21 ~
男	20-24	~ 6	7 ~ 9	10 ~
	25-29	~ 6	7 ~ 9	10 ~
	30-34	~ 6	7 ~ 9	10 ~
	35-39	~ 6	7 ~ 9	10 ~
	40-44	~ 7	8 ~ 10	11 ~
	45-49	~ 7	8 ~ 10	11 ~
	50-54	~ 7	8 ~ 12	13 ~
	55-59	~ 7	8 ~ 12	13 ~
	60-64	~ 8	9 ~ 13	14 ~
	65-69	~ 8	9 ~ 13	14 ~
	70-74	~ 9	10 ~ 17	18 ~
	75 ~	~ 9	10 ~ 17	18 ~

椅子座り立ちテスト:スクワットパワーテスト

普通のパイプ椅子に、立った姿勢から連続して座り、立つ動作を10往復行い、要した瞬間を測定する。立った時には腰をしっかり伸ばし、座ったときには臀部が椅子に接触するところまで臀部を下げる。足幅は肩幅程度とする。