

足関節柔軟性テストの評価表

柔軟性(足底背屈)(度)

	年齢	硬い		普通			柔らかい	
女	20-24	～	76	77	～	94	95	～
	25-29	～	76	77	～	94	95	～
	30-34	～	76	77	～	94	95	～
	35-39	～	76	77	～	94	95	～
	40-44	～	74	75	～	92	93	～
	45-49	～	74	75	～	92	93	～
	50-54	～	74	75	～	90	91	～
	55-59	～	74	75	～	90	91	～
	60-64	～	71	72	～	88	89	～
	65-69	～	71	72	～	88	89	～
	70-74	～	71	72	～	88	89	～
	75～	～	71	72	～	88	89	～
男	20-24	～	67	68	～	85	86	～
	25-29	～	67	68	～	85	86	～
	30-34	～	67	68	～	85	86	～
	35-39	～	67	68	～	85	86	～
	40-44	～	64	65	～	82	83	～
	45-49	～	64	65	～	82	83	～
	50-54	～	64	65	～	81	82	～
	55-59	～	64	65	～	81	82	～
	60-64	～	59	60	～	80	81	～
	65-69	～	59	60	～	80	81	～
	70-74	～	59	60	～	75	76	～
	75～	～	59	60	～	75	76	～

足関節柔軟性テスト

下腿部が床に垂直になるように椅子に座り、つま先を地面に接した状態（親指の母指丘が離れないように）からできるだけ踵をあげる。その時下腿部が垂直を保持できるように注意する。

いっぱいにあがった足底部が床となす角度を分度器で測定する（底屈）。

また、踵をあげないようにしてつま先を上を持ち上げ、足底部が床となす角度を分度器で測定する（背屈）。