

# Short Physical Performance Battery

氏名 \_\_\_\_\_

測定日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## 1. バランステスト

・閉脚立位  
両足を付けた状態で10秒保持



秒	10秒可能	1点	<input type="checkbox"/>
	10秒未満	0点	<input type="checkbox"/>
	実施困難	0点	<input type="checkbox"/>

・セミタンデム立位  
片足の踵ともう片足の親指を付けた状態で10秒保持



秒	10秒可能	1点	<input type="checkbox"/>
	10秒未満	0点	<input type="checkbox"/>
	実施困難	0点	<input type="checkbox"/>

・タンデム立位  
片足の踵ともう片足のつま先を付けた状態で10秒保持



秒	10秒可能	2点	<input type="checkbox"/>
	3~9.99秒	1点	<input type="checkbox"/>
	3秒未満	0点	<input type="checkbox"/>
	実施困難	0点	<input type="checkbox"/>

閉脚、セミタンデムで  
0点だった場合は  
「2. 歩行テスト」へ

\* 歩行補助道具（杖や歩行器など）は使用しないこと  
\* 手でバランスをとったり膝を曲げてよい

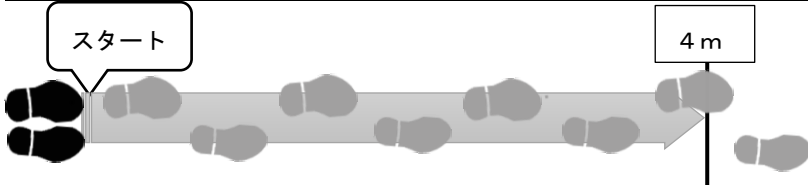
## 2. 歩行テスト

普通のスピードで4m歩行しその時間を2回測定

- ・被験者はスタートラインに足をそろえる
- ・合図とともに被験者が歩き始めたら時間を測定
- ・片方の足がゴールを超えたら測定ストップ
- ・ゴールでは止まらずにラインを越えてもらう

4.82秒未満	4点	<input type="checkbox"/>
4.82~6.20秒	3点	<input type="checkbox"/>
6.21~8.70秒	2点	<input type="checkbox"/>
8.70秒以上	1点	<input type="checkbox"/>
実施困難	0点	<input type="checkbox"/>

1回目	秒	2回目	秒	歩行補助具の使用	あり ・ なし
				( )	



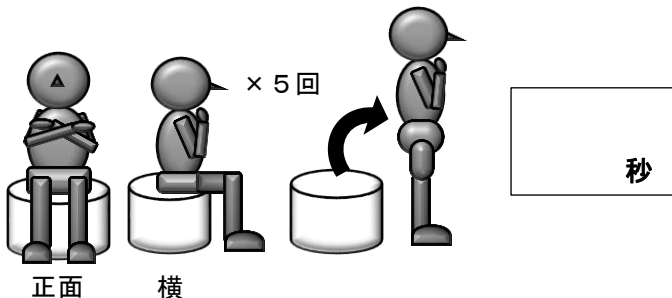
\* 歩行補助道具（杖や歩行器など）使用可

## 3. 椅子立ち上がりテスト

プレテスト：胸の前で腕を組み、椅子から立ち上がる

本番：プレテストと同様に腕を組んだまま、素早く椅子から立ち上がる、座るを5回繰り返した時間を測定

11.19秒未満	4点	<input type="checkbox"/>
11.20~13.69秒	3点	<input type="checkbox"/>
13.7~16.69秒	2点	<input type="checkbox"/>
16.7秒以上	1点	<input type="checkbox"/>
60秒以上、実施困難	0点	<input type="checkbox"/>



《総合点数》	
1. バランステスト	点
2. 歩行テスト	点
3. 立ち上がりテスト	点
合計点数	点