

今月は、柔軟性を測定する方法として  
長座体前屈をご紹介します。

測定器具が必要ですが、段ボール箱で代用できる方法です。

#### 準備

- ・ マジャー
- ・ 段ボール箱 (ミカ箱くらいの大きさ)

#### 測定器具作成

橋のような形 (左右の脚と上部分が残っている) の測定器具をつくる。

- ・ 段ボール箱のふた部分 (上部と下部) と外す。
- ・ 残った四面のうち一面部分を外す。

#### 測定方法

- ・ 壁または地面に垂直な平面を背もたれとして足を投げ出して座る。  
(長座位姿勢となるが、円背・猫背の人は無理に背を壁につけない)
- ・ 投げ出した両足の上に段ボール箱で作成した「橋」を置く。  
(左右下肢は段ボール箱の中にあり、膝から先は箱から外に出ている状態)
- ・ 段ボール箱の角を目印として床に停止時の部位を付けておく。
- ・ 両手の肘を伸ばした状態で段ボール上に手の平を置く。
- ・ ゆっくりと前屈し、前方に測定器 (段ボール) をできるだけ遠くまで滑らせる。
- ・ 膝が浮かないようにしながら段ボールを押し出すことがポイント (浮かしては測定にならない)
- ・ 段ボールの動いた距離を測定する。

#### 測定器具…その2

- ・ 段ボールの側面などを外さなくても箱のままでも使用できます。  
(段ボールを身体側面に置いて片手で押し出し動いた距離を測定しますが、  
背もたれ・肘を伸ばすなどの姿勢・注意点は同じです)

#### 測定値基準値

- ・ 男性…31センチから41センチが中程度の柔軟性。  
21センチ以下の場合、柔軟性は低い。
- ・ 女性…35センチから43センチが中程度の柔軟性。  
24センチ以下の場合、柔軟性は低い。

さて、貴方の柔軟性は？

・・・次回に続く