

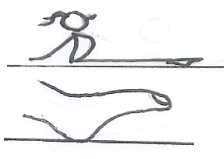
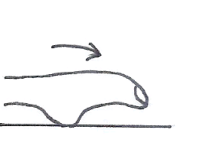
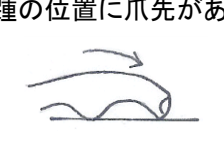
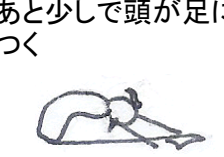


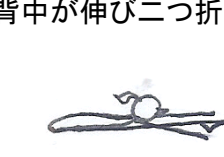


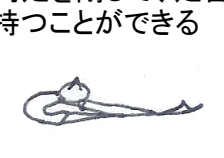


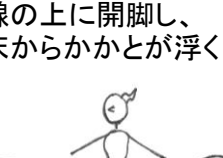

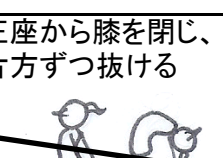
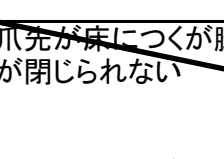
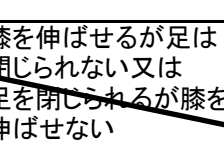
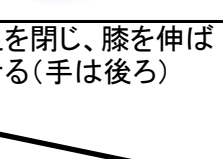
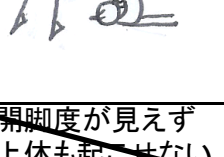
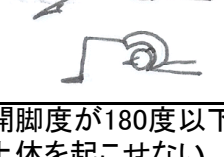


## 各都道府県用 柔軟性評価基準表

		1点	2点	3点	4点	5点
股関節	①前後開脚	上体がゆがむ 	平行だが多少、前傾する 	骨盤はまっすぐだが内股 	垂直・平行 	垂直・平行で段差開脚 
	膝甲爪先	* 前屈の姿勢で膝を伸ばし行う				
	②爪先					踵の位置に爪先がある 
前屈	③前屈	* 膝が完全に伸びた状態で行う				
		あと少しで頭が足につく 	背中が丸いが頭が足につく 	背中が丸くなるが二つ折りになる 	ほぼ二つ折り 	背中が伸び二つ折り 
胸・腰	④後屈	手をついて二つ折りになる 	足を開いて(肩幅以内)膝を持つことができる 	足を開いて(肩幅以内)足首を持つことができる 	両足を閉じて、膝を持つことができる 	両足を閉じて、足首を持つことができる 
		股関節	⑤横開脚	* 膝の方向が真上を向いた状態で行う		
線の上に開脚できない 	開脚はできるが膝がゆるむ 			かかとは浮かないが線の上に開脚できる 	線の上に開脚し、床からかかとが浮く 	/
肩	⑥肩	爪先が持てない 	爪先が持てる 	正座から片方ずつ抜ける 	正座から膝を閉じ、片方ずつ抜ける 	正座から膝を閉じ、両肩同時に抜ける 
		胸	⑦胸の柔軟	爪先が床につくが脚が閉じられない 	膝を伸ばせるが足は閉じられない又は足を閉じられるが膝を伸ばせない 	足を閉じ、膝を伸ばせる(手は後ろ) 
股関節	⑧パンシエ			開脚度が見えず上体も起こせない 	開脚度が180度以下上体を起こせない 	開脚度が180度あるが上体を起こせない 