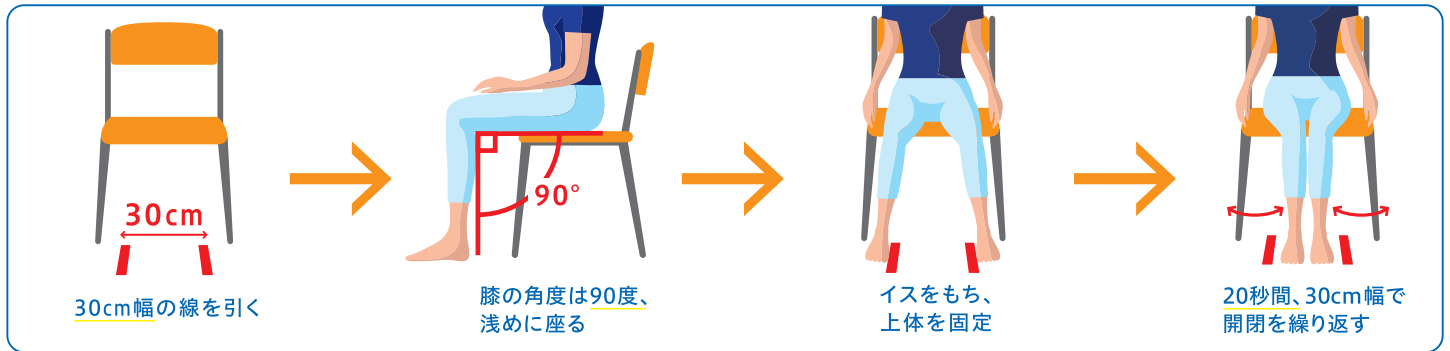


# 座ってできる足の開閉テスト

\*「動き年齢」とは、“素早く正確に動ける様子”のことです。



## 20秒間で何回できましたか？

25回以下	26～27回	28～30回	31～34回	35～37回	38～39回	40～41回	42回以上
90代	80代	70代	60代	50代	40代	30代	20代

監修：京都学園大学 木村みさか教授