

[TUGT]

【準備するもの】

椅子（前脚を 0m 地点）、コーン（中心を 3m 地点）、ストップウォッチ

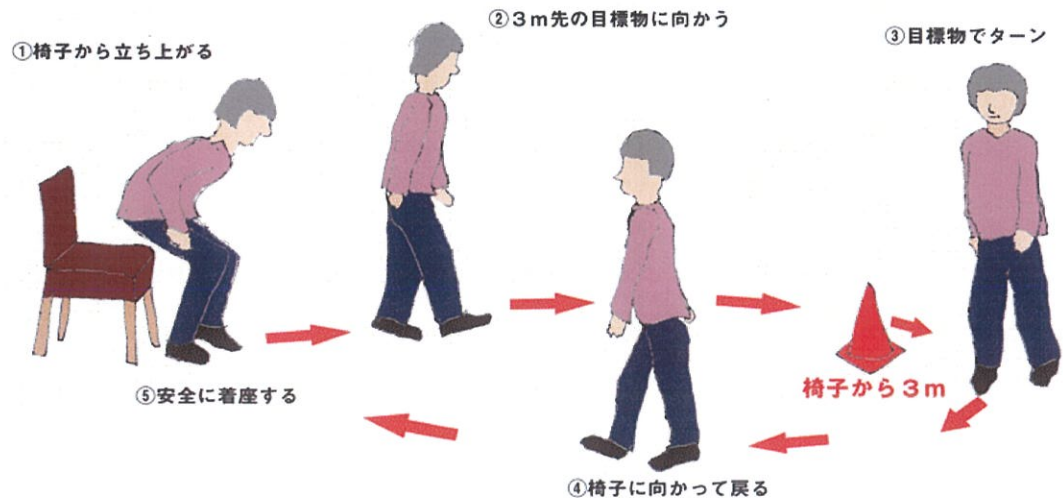
【方法】

- ①椅子に深く座り、背筋を伸ばした状態で肘かけがある椅子では肘かけに手をおいた状態、肘かけがない椅子では手を膝の上においた状態からスタートする。
- ②測定者の「ヨーイ・スタート」の合図で、無理のない早さで歩き 3m 先の目印を回って、椅子に座るまでの時間を測定し、コーンの回り方は対象者の自由とする。
- ③測定は「ヨーイ・スタート」の「ト」で計測を開始する。起立に失敗している時間であっても時間に含める。
- ④教示は「いつも歩いている速さで、ポールを回ってきてください」に統一し、一回の測定とする。

記録：

記録は小数点第 1 位まで。使用歩行補助具を記載する。

Timed “Up and Go” Test （TUGテスト）



【注意する事】

コーンを回る時、着座の際は、測定者は転倒の危険にしっかりと配慮する。
コーンに触れないようにする。

※歩行補助具の使用について

歩行補助具の使用は可。ただし使用した種類は必ず記録しておく。