安全安心　体力テスト　運用変更の概要

＜変更の目的＞より安全に配慮すると同時にテスト精度を確保した内容に変更

	従来	変更後	備考
①転倒リスク評価	5段階評価 1:危険域 2:注意域 3,4,5:安全域（3段階）	**3段階評価** 1:危険域 2:注意域 3:安全域（1段階）	安全域を1段階に統一することで、より良い成績を出そうと無理をする状況を回避すると同時に、危険域・注意域については従来通り判別する
②測定方法	ボードを持って（水の入ったペットボトルを立てて）測定 ●5mバランス歩行	**全ての種目でボードを持たずに測定**	・ボードを持たないことで、測定時にバランスが崩れた際に手をつきやすくなる、あるいは無理な姿勢になりにくくなることで、怪我に繋がるリスクが低減する ・ボードを持たない方法でも**ロコモ度テスト**※と同等の測定精度は担保される **※ロコモ度テスト** 日本整形外科学会が提唱した、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態（ロコモティブシンドローム）かどうかを確認するテスト https://locomo-joa.jp/check/test
	●2ステップテスト		
	●片脚立ちテスト		