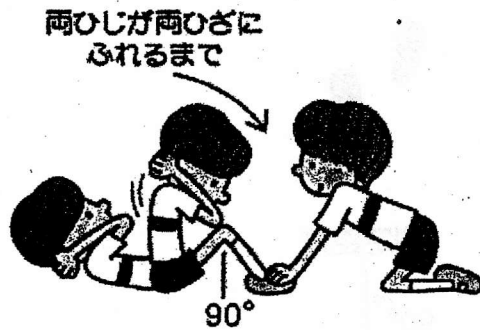


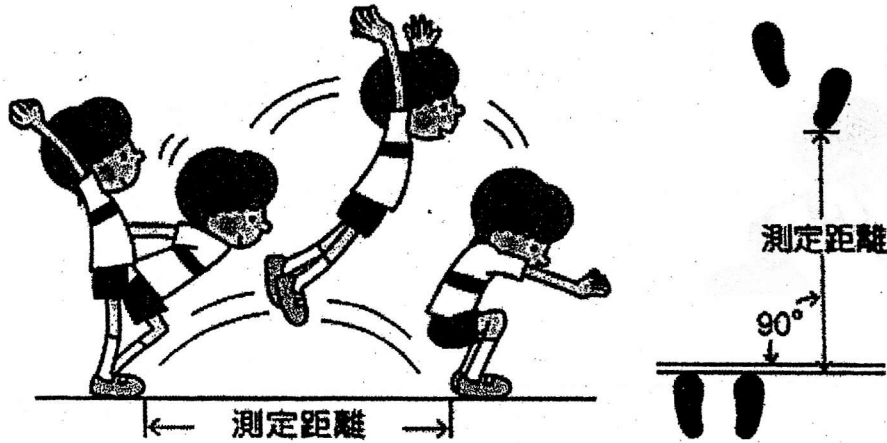
上体起こし (Sit-Ups)



- 1)ねらい 主として腹筋の動的持久力、および筋力などをみるテストである。
- 2)準備 ストップウォッチ。
- 3)方法
 - a. 床にあおむけにねた姿勢で、両足を肩幅くらいに開いて膝を直角(90度)に屈げ、指を組んだ両手を頭のうしろにあてる。
 - b. 補助者は実施者の前にひざまづき、両足首をしっかり押える。
 - c. “用意——始め”の合図で、両肘が両膝にふれるまで上体を起こし、再び背中(肩甲骨下部)が床にふれるまで倒してもとの姿勢にもどる。
 - d. この動作をできるだけ早く、正しく30秒間くりかえし、“止め”の合図で終る。
- 4)記録
 - a. 補助者は、上体を起こして両肘が両膝についた回数を声を出さずに数え、それを記録とする。
 - b. 回数は補助者が数え、検者がそれを管理する。
- 5)実施上の注意
 - a. マットや芝生など柔らかいところで行ってもよい。
 - b. テスト中、およびテスト終了時に、後頭部を床にぶつけないようあらかじめ注意をする。
 - c. 補助者は、実施者の膝の角度を直角に保つように、両足を保持する。なお、実施中角度が変化しないよう注意する。
 - d. 補助者と実施者の頭がぶつからないように注意する。

腕立伏臥腕屈伸(Push-Ups)

立幅とび (Standing Long Jump)



1)ねらい 主として瞬発力をみるもので、筋力、平衡性、柔軟性、協応性も含まれるテストである。

2)準備 床に「踏み切り線」をひく。巻尺。

3)方法

- a. 両足を軽く開いて立ち、つま先を踏み切り線の直後におく。
- b. 両足で同時に踏み切って、できるだけ前方にとぶ。

4)記録

- a. 踏み切り線から直角に、最も近い着地点(後足かかと)までの距離を測る(図参照)。
- b. 距離は cm で測り、cm 未満は 4 捨 5 入をする。
- c. 2 回以上実施して、よい方の記録をとる。実施場所も明記する(床、マット、砂、土、その他)。

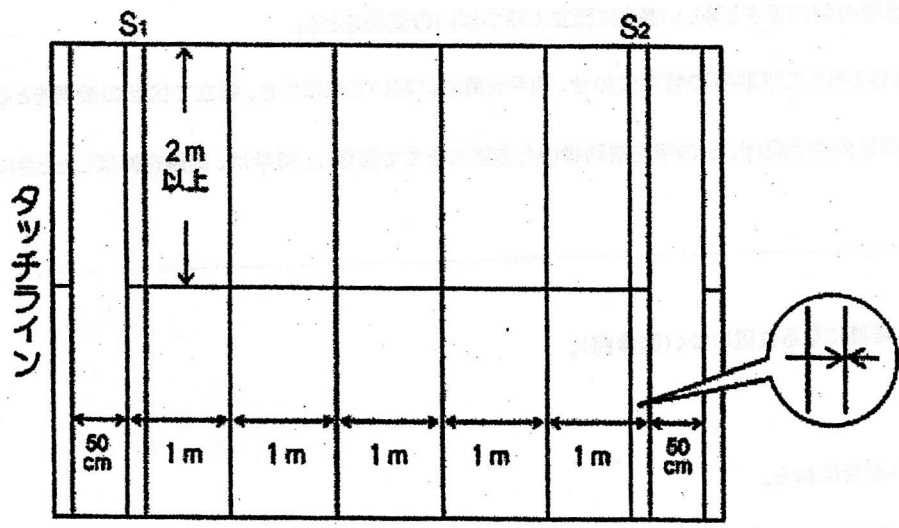
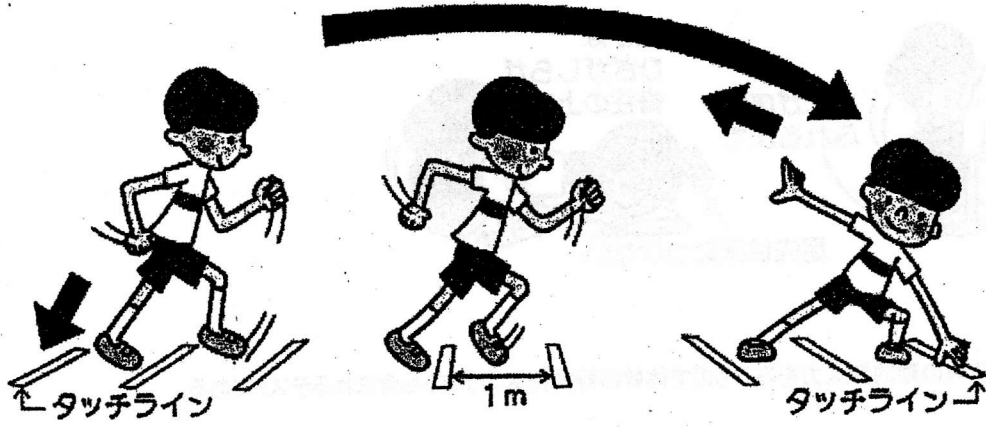
5)実施上の注意

- a. 後方に倒れ身体他の部分が床にふれた場合は無効とし、もう一度やりなおしをする。
- b. 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、つねに平らな面を保つ。
- c. 床にあらかじめ距離を表示する線を引くなどすると、測るのに便利である。
- d. 着地点を正しくつかむため、カカトにチョークの粉等をつけるとよい。
- e. 安全に注意し、とくに高齢者には、固定したマットを使うのが望ましい。

上体起こし (Sit-Ups)



時間往復走 (Timed Shuttle Run)



- 1) ねらい 主として全身の敏捷性をみるもので、瞬発力、平衡性、柔軟性、協応性も含まれるテストである。
- 2) 準備 床に 5m の平行線をひき、その間を 1m 間隔に区切る線をひく。両面の平行線の外側 50cm にタッチラインをひく(図参照)。ストップウォッチ。
- 3) 方法
 - a. "位置について"の合図でスタートライン(S1)に立つ。
 - b. "用意——始め"の合図で S1 から S2 に走り、S2 の外側のタッチラインに片手をふれ、ただちに S1 にひきかえす。
以後「S1——S2——S1——S2——」と同様にタッチをくりかえす。
 - c. 15 秒間この運動を続け、「止め」の合図で終わる。
- 4) 記録
 - a. 15 秒間走った距離を測り、記録とする。
 - b. 距離は m 単位で測り、m 未満は切り上げる。
 - c. 走った距離は、補助者が測り、検者がそれを管理する。
 - d. 間に充分休息時間をおき、2 回実施して、よい方の記録をとる。