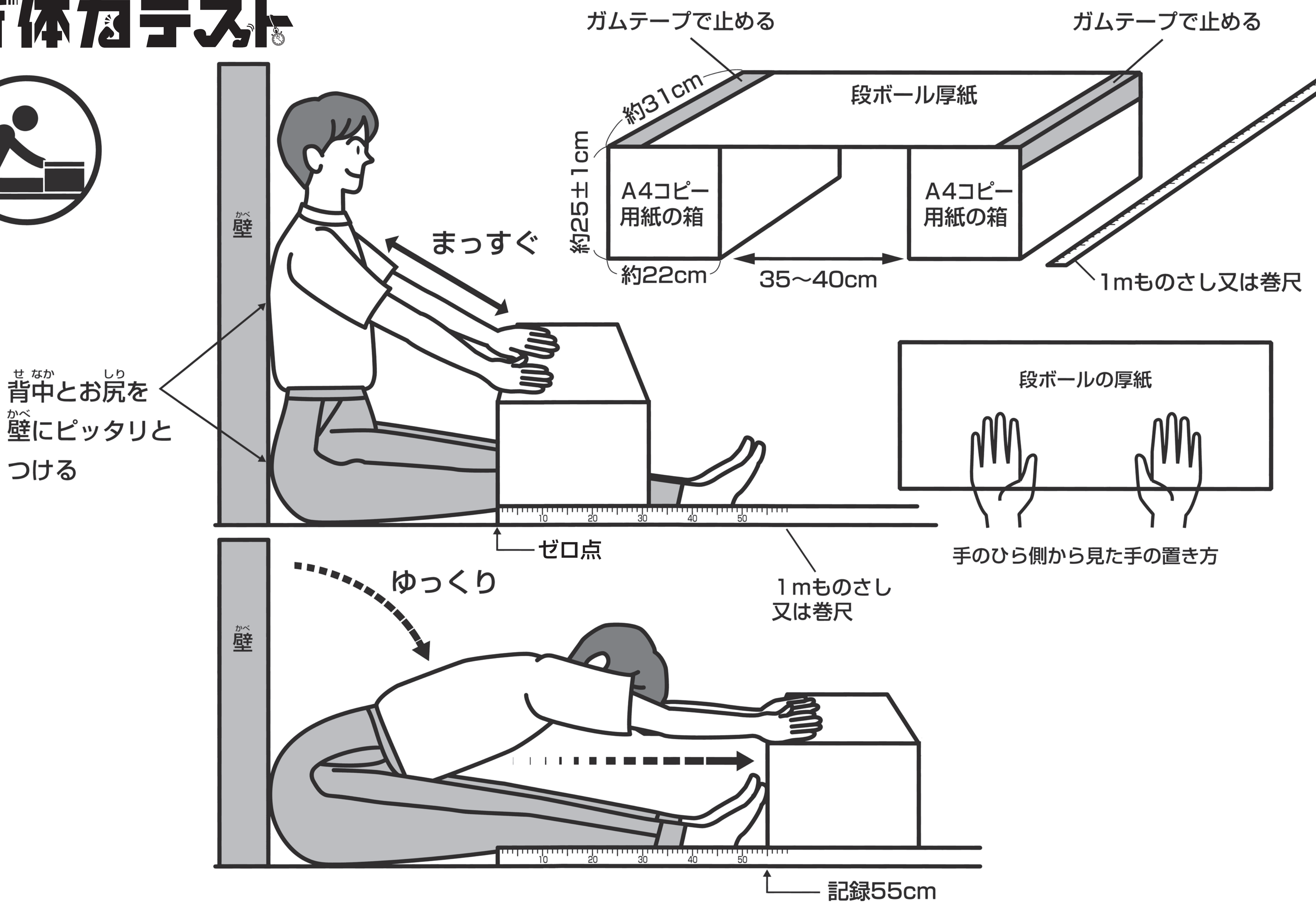


テスト3 長座体前屈

柔軟性
(じゅうなんせい)

共通

新体カテスト



準備

幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（横75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺または1mものさし）。高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm(±1cm)とする。右または左の箱の横にスケールを置く。

方法

- (1)初期姿勢：被測定者は両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- (2)初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点(0cm)を合わせる。
- (3)前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

記録

- (1)初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読みとる。箱が斜めになった場合は手前の方を測定する。
- (2)記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3)2回実施してよい方の記録をとる。

注意

- (1)前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2)箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3)箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4)靴を脱いで実施する。