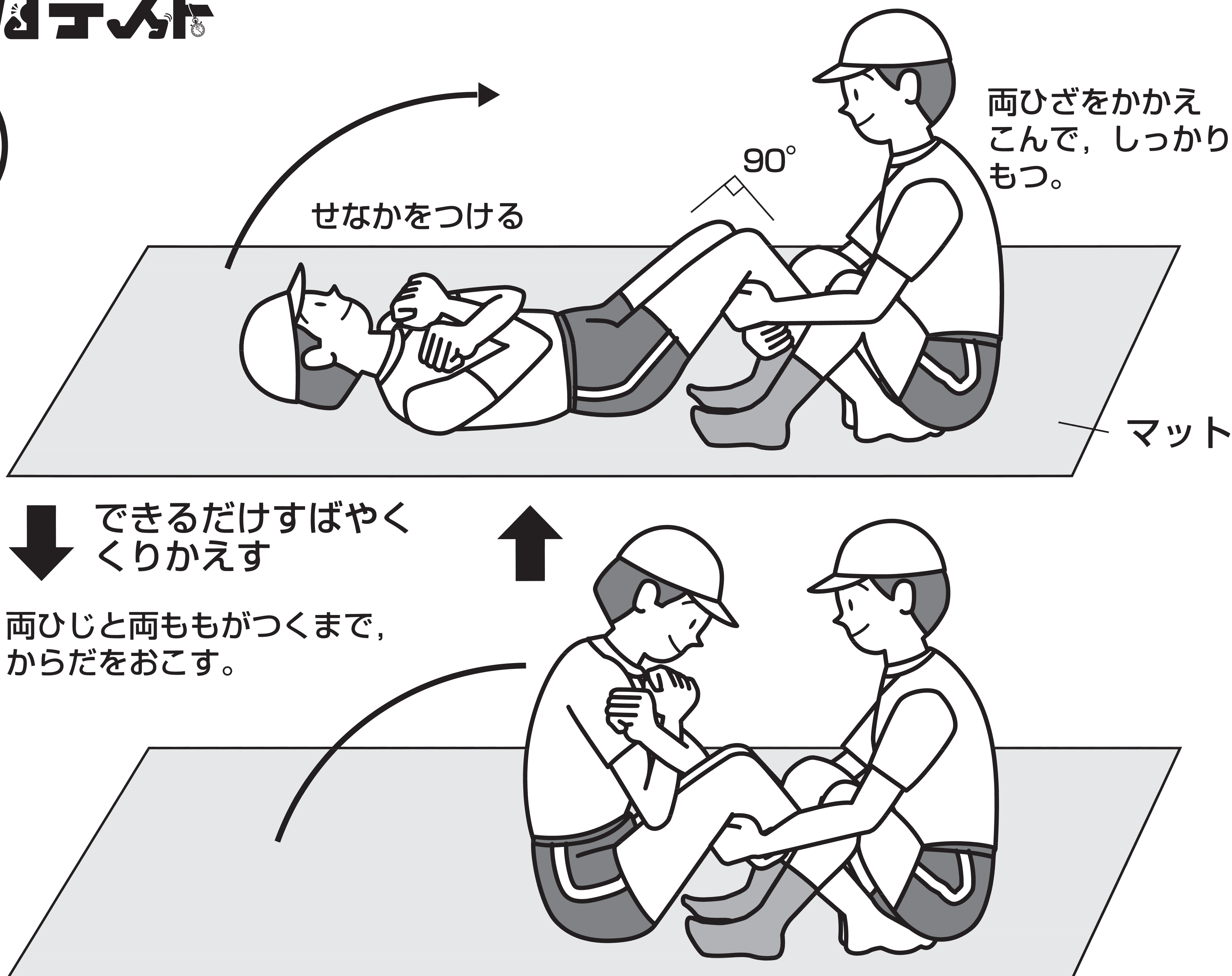


テスト2 上体起こし (じょうたいおこし)

筋力(きんりょく)
おなかのきん肉の力

新体力テスト



じゅんび

ストップウォッチ、マット。

ほうほう

- (1) マット上であおむけにねたしせいになり、両手をかるくにぎり、両うでをむねの前でくむ。両ひざがちょっかく (90°) になるように両あしをたてる。
- (2) ほじょのひとは、運動するひとの両ひざをおさえて、うごかないようにする。
- (3) 「はじめ」のあいずで、あおむけにねたしせいから、両ひじと両ももがつくまでからだをおこす。
- (4) すばやくもとのあおむけのしせいにもどす。
- (5) 30秒のあいだに、この運動をできるだけおおくくりかえす。

きろく

- (1) 30秒のあいだに、からだをおこした(両ひじと両ももがついた)回数をかぞえて、きろくする。ただし、あおむけにもどったとき、せなかがきちんとマットにつかないばあいは、かぞえない。
- (2) このテストは、1回だけおこなう。

ちゅうい

- (1) 両うでをくみ、両わきをぎゅっとしめる。あおむけにもどったときは、せなかがきちんとマットにつくまで、からだをたおす。
- (2) ほじょのひとは、運動するひとのあしやひざがぐらぐら動かないように両うでで両ひざをしっかりもってあげる。うごかないようにもつために、ほじょのひとは運動するひとよりからだが大きいほうがよい。
- (3) 運動するひとと、ほじょのひとが、あたまをぶつけないようにちゅういする。
- (4) 運動するひとのメガネは、はずすようにする。