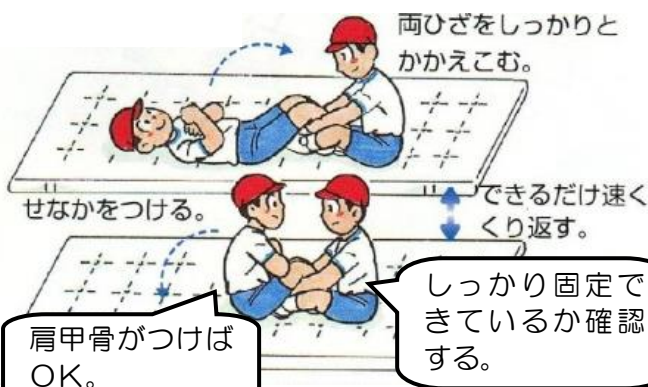




# 上体起こし



## 《測定方法》

- ①マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度は90°に保つ。
- ②両肘と両大腿部がつくように上体を起こし、最初の仰臥姿勢にもどすことをくり返す。
- ③30秒間実施し、回数を記録する。

※実施回数は1回。

## 測定時のポイント



### リズムよく、テンポよく

補助者が「イーチ」ではなく「イチッ」とテンポよく数えることで、適度なあせりが生まれる。また、リズムよく行うことで無駄な体力消耗を防ぐことができる。



### 頭のふりを最大限に生かす

上体を起こす際に、「頭のふり」を利用する。この時、頭のふりと上体を引き起こすタイミングをあわせることで、腹筋への負担を軽減することができる。タイミングのイメージとしては、頭をふり始めたら上体を起こすといった感じです。

※頭のふりを大きくしすぎると、時間がなくなります。頭のふりはコンパクトに「くっ」とふるイメージです。



### 握るさいに...



体操服をつかむと腕が固定され、記録が向上する！？

## 体力標準値(達成目標値)

| 5年生   |       | 6年生   |       | 7年生   |       | 8年生   |       | 9年生   |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 男子    | 女子    | 男子    | 女子    | 男子    | 女子    | 男子    | 女子    | 男子    | 女子    |
| 21.49 | 20.56 | 23.39 | 21.95 | 26.12 | 23.24 | 30.56 | 26.82 | 32.97 | 28.05 |

単位:回