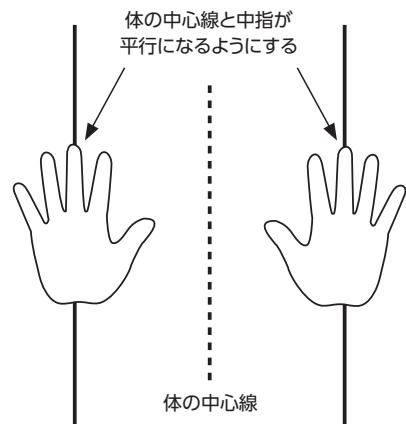
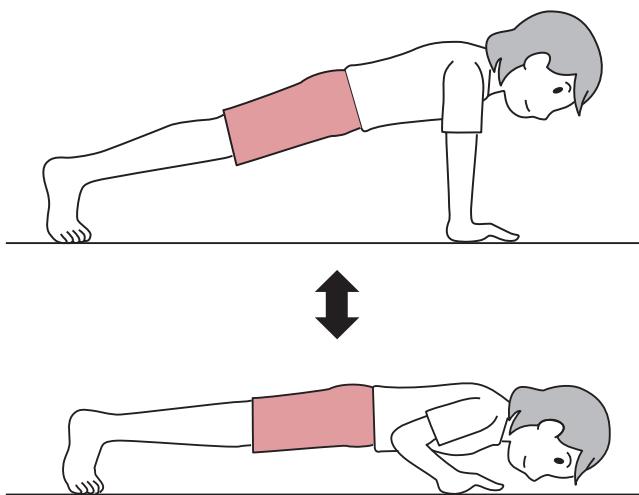


## (7-1) 腕立て伏せ



### 1) ねらい

主として上肢の筋力・筋持久力を評価するテストである。

### 2) 準備

平面で手をついても安全な場所にて行う。ストップウォッチ等の時間を計測できる用具。

### 3) 方法

- ① 実施者は、両足を揃えて伸ばし、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。両足は固定し、両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。また、床についた両手の中指が体の中心線と平行になるようにする。
- ② 腕立ての姿勢から、アゴが床にふれる程度に近づけ、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。
- ③ 2秒に1回くらいのリズムで、この運動を繰り返す。
- ④ 正しいリズムと姿勢が維持できなくなった場合は中止する。

※本方法で1回も腕立て伏せを行うことができない場合は、(7-2)に定める方法で腕立て伏せを実施する。

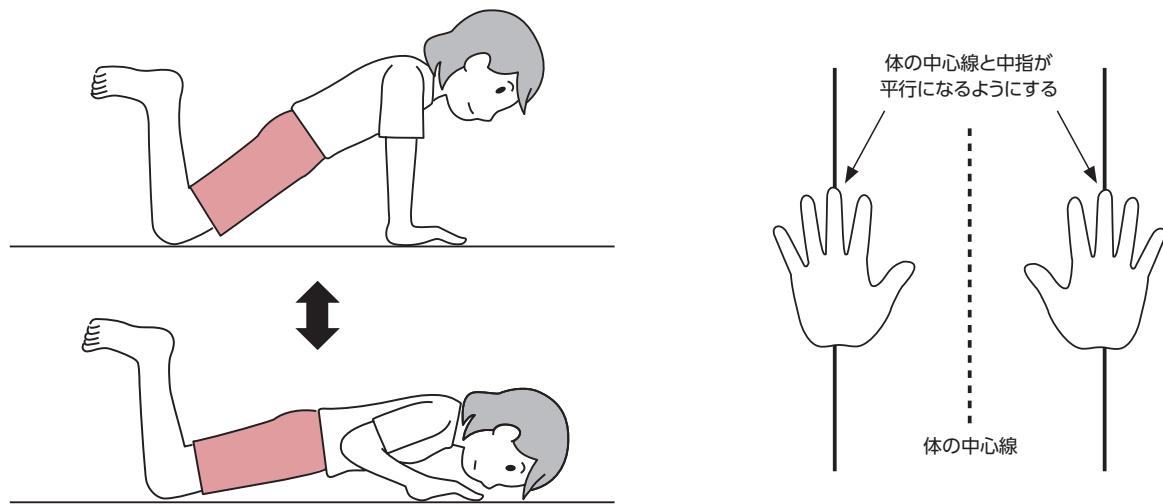
### 4) 記録

- ① 届伸した回数を数えて記録とする。
- ② 回数は補助者が数える。
- ③ 実施は1回とする。

### 5) 実施上の注意

- ① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。
- ② テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。
- ③ 届げるときは、腕を完全に届げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。

## (7-2) 腕立て伏せ膝つき



### 1) ねらい .....

主として上肢の筋力・筋持久力を評価するテストである。

※(7-1)に定める腕立て伏せの方法で、1回も行うことができない場合に実施する。

### 2) 準備 .....

平面で手をついても安全な場所にて行う。ストップウォッチ等の時間を計測できる用具。

### 3) 方法 .....

① 実施者は、両足を揃えて膝を約90度に曲げて床につき、両手を肩幅に開いた状態で、腕立て伏せの姿勢をとる。両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。また、床についた両手の中指が身体の中心線と平行になるようにする。

※これ以降の方法・記録・実施上の注意は腕立て伏せと同様である。

② 腕立ての姿勢から、アゴが床にふれる程度に近づけ、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。

③ 2秒に1回くらいのリズムで、この運動を繰り返す。

④ 正しいリズムと姿勢が維持できなくなった場合は中止する。

### 4) 記録 .....

① 届伸した回数を数えて記録とする。

② 回数は補助者が数える。

③ 実施は1回とする。

### 5) 実施上の注意 .....

① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。

② テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。

③ 届げるときは、腕を完全に届け、伸ばしたときは肘が完全に伸びるまで腕を伸ばす。