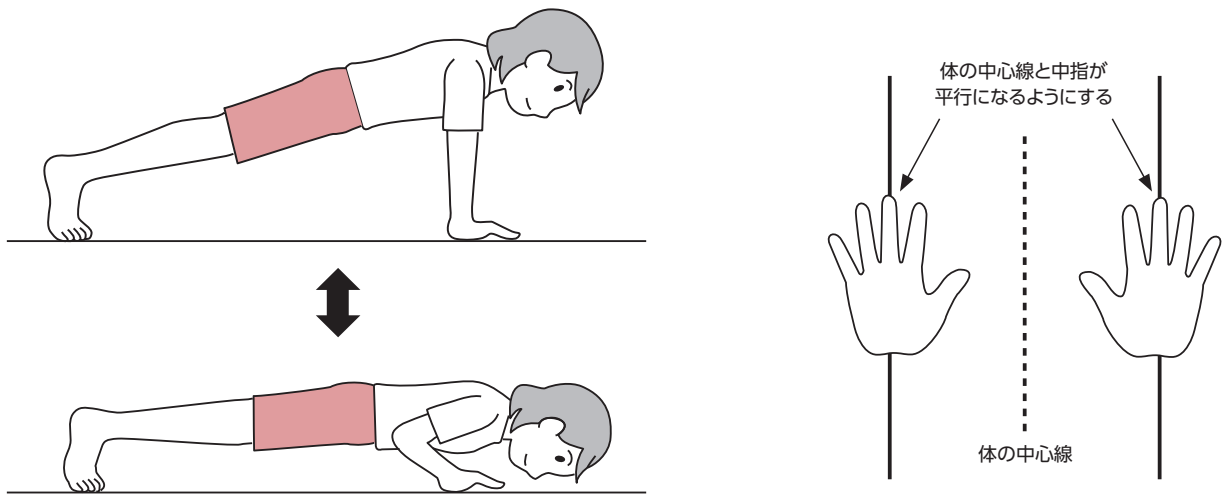


### (7-1) 腕立て伏せ



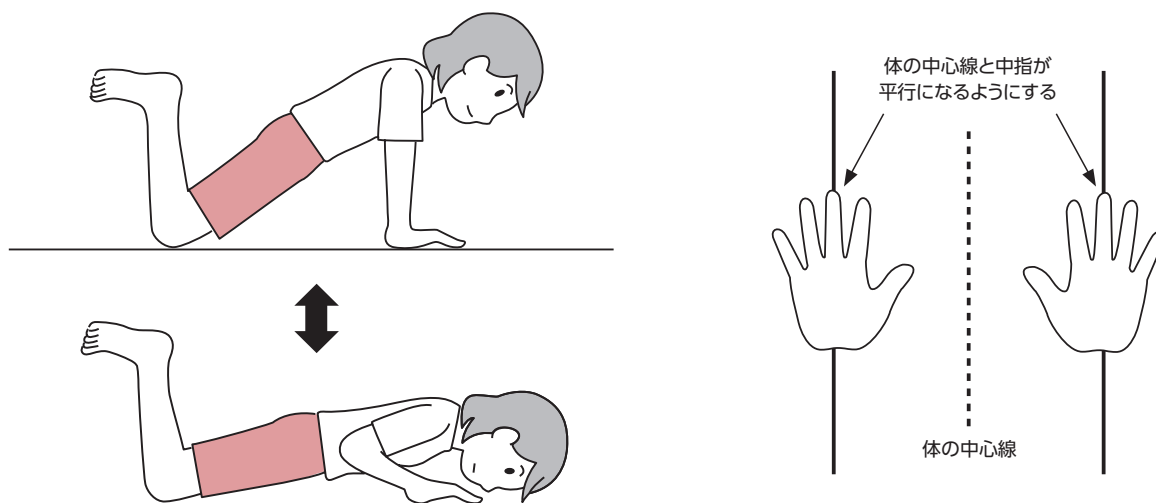
- 1) ねらい .....

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 屈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 屈げるときは、腕を完全に屈げ、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回も行い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 屈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 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。