

腕立て伏せ

【測定方法】

- 1) 被測定者の両手はラインなどを利用して、横に直線になるようにする。その間隔は、肩幅程度とする。
手の方向は、真っ直ぐ前向きとし、両手を結んだ直線上に肩がくるようにする。
また、あごの直下にボールをセッティングする。
- 2) 計時員は「用意」と「はじめ」の合図を声に出して行う。
- 3) 被測定者は、「用意」の合図によって、腕を床に対して垂直に立て、両足をそろえる。
- 4) 被測定者は、「始め」の合図で、腕の屈伸運動を開始する。
腕屈曲の角度は、あごがその直下に置いたボールに触れる角度とする。
腕伸展の角度は、肘がしっかり伸びきる角度とする。
- 5) この動作を、30秒間にできるだけ数多く繰り返し、その屈腕回数を測定する。
- 6) ボールは、曲げる深さの目安である。
- 7) 屈伸回数は補助員が声を出さずに数える。
- 8) 実施回数は1回とする。
- 9) 必ず2～3回練習させ、①肘を曲げたときにあごがテニスボールに触れているか、
②両手の間隔が肩幅程度であるか、を確認する。

【準備】 テニスボール1個、ストップウォッチ1個

【注意】 ボールにあごが触れなかったなど、正確な腕立て伏せができていないときは回数にいけない。肘は、屈曲後しっかりと伸ばすこと。

【補助者】 2名（計時員1名、補助員1名）

