

# 上体起こし

- ・上体を起こす動きで、筋肉の強さや運動を続ける力を測ります。
- ・お腹の筋肉だけでなく、脚や首回りの筋肉も使っています。
- ・起き上がる時に使うだけでなく、ボール投げで上体をひねる時にも使うことで、遠くにボールを飛ばせます。

測定 【実施回数1回】30秒間で、上体を起こし、両肘が両大腿部についた回数を記録する。

## 1 測定前の準備運動

- ・体を動かし、十分に温めておく。
- ・首、肩、股関節を回して、動かしておく。
- ・胸つきジャンプ（ジャンプして空中で膝を胸に引き付ける）を数回行う。

## 2 場づくり確認

### ○準備物

- ・マット
- ・ストップウォッチ（スポーツタイマー）
- ・ホイッスル（合図用）

### ○測定者・補助者の姿勢

#### 測定者の様子

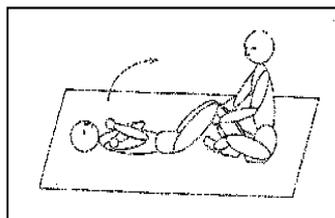
- ・眼鏡をとる。
- ・頭の位置は、測定で大きく動いてもマットからはみ出さない位置にする。
- ・膝の角度は90度で、足の裏はマットにつける。
- ・手は体の前で交差して、肩を触る。
- ・常におへそを見る。（頭をマットにつけない）

#### 補助者の様子

- ・測定者に対して、補助者の体重が軽いと固定しにくくなるため組合せに注意をする。
- ・測定者の足の甲にお尻をのせ、胡座をかく。
- ・膝の裏を手で持ち、上体を後ろに反らす。
- ・測定者と頭がぶつからないように、頭の位置を調整する。



【測定者】



【補助者】

#### 測定者への声かけ

- ・押さえてもらった足が痛かったら言おうね。
- ・肘が足につくまで起き上がるよ。
- ・リズムよく動き続けようね。
- ・おへそを見ながら起き上がるよ。

#### 補助者への声かけ

- ・頭がぶつからないように気を付けるよ。
- ・回数を数えながら、応援してあげよう。
- ・測定者が起きる時、補助者は上体を反らして動かないようにしましょう。

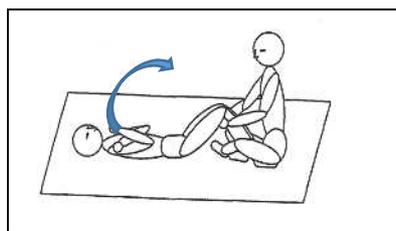
## 3 測定動作の確認（2回または3回素早く練習する。）

### 動きのポイント①

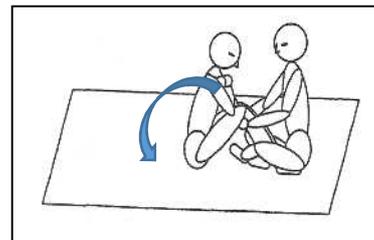
- ・あごを引き、おへそを見ながら上体を起こす。
- ・お腹に力を入れて勢いよく起き上がる
- ・背中をマットについたら、素早く上体を起こす。

### 動きのポイント②

- ・肘が大腿部に触るまで上体を起こす。
- ・倒すときも、力を入れ素早く倒れる。



リズムよく  
素早く  
休まない



#### 動きの声かけ

- ・あごを引いて、おへそを見ながら起き上がろう。
- ・お腹に力を入れて勢いよく起き上がるよ。
- ・マットに背中がついたらすぐに起き上がるよ。
- ・あと〇〇秒だよ。がんばろう。

#### 補助者への声かけ

- ・頭がぶつからないように気を付けよう。
- ・起き上がる時に引っ張られないように引っ張るイメージで耐えてあげよう。
- ・回数を数えながら応援してあげよう。