

じょうたい お 上体起こし



- 1 マットにあおむけに寝て両手を軽く握り、両腕を胸の前で組み、
両膝を90度に曲げる
- 2 おさえる人は、両膝を抱え込み、しっかりと固定する
- 3 「始め」の合図で両肘と両ももがつくまで上体を起こす
- 4 その後、マットに背中をつけ、寝ている体勢に戻る
- 5 30秒間にできるだけ多く繰り返し、回数を記録する 1回行う

ちょうざたいぜんくつ
長座体前屈



- 1 両脚を箱の間に入れて長座姿勢をとる
りょうあし はこ あいだ い ちょうざ し せい
せなか しり かべ りょうて かたはば ひら て した
背中とお尻を壁につけ、両手は肩幅に開き、手のひらを下に
して、手のひらの中央付近が厚紙の手前にかかるように置く
て ちゅうおう ふ きん あつがみ てまえ お
両肘を伸ばしたまま、両手で箱を手前に十分引き付ける
りょうひじ の りょうて はこ てまえ じゅうぶん ひ つ
- 2 両手を箱の上から離さず、膝が曲がらないように注意して、
りょうて はこ うえ はな ひざ ま ちゅうい
ゆっくり息を吐きながら前屈する
いき は ぜんくつ
- 3 箱が一番遠くになった後に手を離す
はこ いちばんとあ あと て はな
- 4 箱の移動距離をものさしで計測する 2回行う
はこ い どう きより けいそく かいおこな