

体力のセルフチェックをしてみよう！

～ 柔軟性・力強さ ver ～

みなさんこんにちは！今回は、限られたスペースでできる体力のセルフチェックについて紹介します。自分の体力を高めるためには、「今の自分の体力の現状」を知ることが第一歩です。ぜひチャレンジしてみてください！！

〔セルフチェックの行い方〕

- (1) 合計点数の目標を立てる。(満点は15点です！)
- (2) 各運動を行い、自分の点数をチェックする。
- (3) 点数を合計する。

目指せ！！10点以上！！（登校した際、何点だったか教えてくださいね！）

(1) 膝伸ばし

両手をつけてしゃがんだ姿勢からゆっくりと膝を伸ばしていく。膝が伸びきったときに床に、

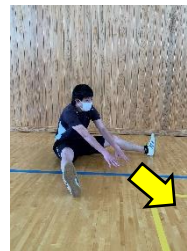
- 指先がつく・・・1点
- こぶしがつく・・・2点
- てのひらがつく・・・3点



(2) 開脚曲げ

長座の姿勢で脚を開き、膝を曲げずに上体を前傾し、

- 両手が床につく・・・1点
- 片ひじが床につく・・・2点
- 両ひじが床につく・・・3点



(3) くるぶしタッチ

一方の脚で立ち、膝を曲げてくるぶしにタッチして立ち上がる。これを連続で何回できるか。(両脚の平均)

- 男子：4回以上・・・1点 8回以上・・・2点 12回以上・・・3点
- 女子：3回以上・・・1点 5回以上・・・2点 8回以上・・・3点



(4) 腹筋クロスタッチ

両手を頭の後ろで組み、ひじと膝を交差してタッチする。左右交互に行う。(足は床につかない)

- 男子：5回以上・・・1点 10回以上・・・2点 15回以上・・・3点
- 女子：3回以上・・・1点 6回以上・・・2点 9回以上・・・3点



(5) コンパス

足先を軸にして、手で円周上を歩く。(足は固定)

- 男子：1周・・・1点 2周・・・2点 3周以上・・・3点
- 女子：半周・・・1点 1周・・・2点 2周以上・・・3点

