





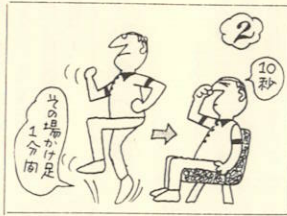
# 家庭でできる 体力テスト

## あなたの体力の現状 知っていますか？

「体力づくり、良く耳にする言葉です。この最近、特に体力づくりに対する関心は極めて高く、各種のスポーツ大会やレクリエーション等が盛大に繰り広げられています。元来、こうした行事はその場限りの体力づくりに終ってしまふ傾向にあるのではないだろうか?」もう少し家庭内ででも手軽にでき、自分の体力テストのできる体力づくり運動が欲しい」という声があるようです。

そこで今月号は、簡単に家のなかでできるものばかりを十五種目紹介することにしました。これからは寒くなり体を動かす機会(運動)も少なくなりますがこうした時期にこそ体力づくりにつとめるべきです。

コンディションのよいとき、入浴前など身軽な服装であなとも挑戦してみませんか? あなた自身の体力を知るうえにも……



(1)どこまであがりませうか? あお向けに寝て、左交互に足首をあげます。直角以上あがれば合格で、六十度くらいあがらなければ腰痛の疑い濃厚。

(2)心肺機能は健全? 毎秒三回のテンポで一分間その場か足をし、その後椅子に座って大きく息を吸って、そのまま息を止めます。一〇秒でなければ不合格です。

(3)一〇秒以下なら六〇歳?



(4)腕力は? ①腕立ての姿勢、②からひそまで、③次に上体を突き上げて空中で二回手を打ち合わせます。足がすべらぬように注意してください。(女性は一回打ち合わせ)。

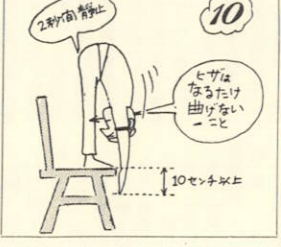
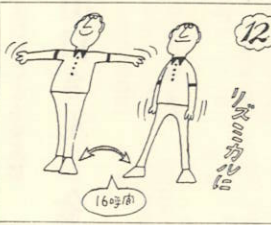
(5)ダイナミック・パランスは? 片ひざ立ちで(反対足は浮かせる)パランスをとりながら、静かに額を床につけて起こします。手は横にあげて行います。



(6)腹筋は? 図のようにあお向けに寝て、足格(女子は五回、端数は切りあげます)を上げて元に戻る運動を三〇秒間に五回以上できれば合格。(女性は二〇回)

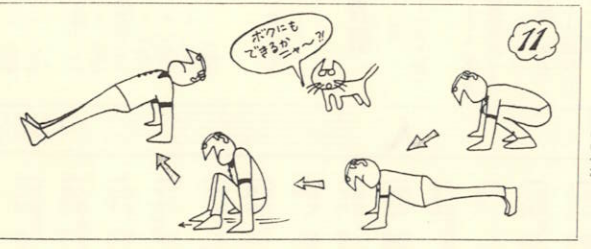
(7)腰のパナは? 両足をわけて立ち、後方に立幅をします。一メートル以上とせたら合格。(男子は七〇センチ以上)

(8)身のこなしは? ①し、②両足を同時に後ろの姿勢で二秒間静止します。椅子から手の指先まで一〇センチの間隔に戻る。④まっすぐ立ち、指先まで一〇センチの間隔に戻ると合格。



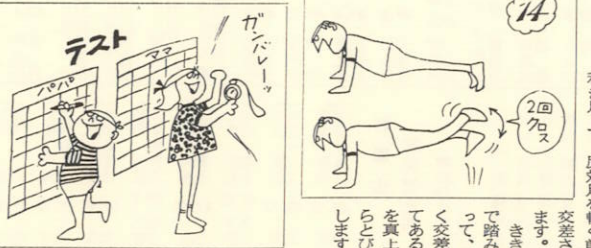
(9)脚力と柔軟性は? 足を広めに開き、首の後ろで指切で両手の間から前に抜いて、④で上向き姿勢になります。少しお尻が引かかっても足が伸びれば合格。

(10)器用さは? 簡単な足踏運動です。しかし、足を開いたときは、手はそのまま、足を閉じたときは、手を横にあげます。一六回間リスミカルに正確にできれば合格。



(11)筋力・パワー・敏しよの柔軟性は? 図のまに①でしゃがみ、②で腕立て伏せの姿勢、③で足を思い切っで両手の間から前に抜いて、④で上向き姿勢になります。少しお尻が引かかっても足が伸びれば合格。

(12)器用さは? 簡単な足踏運動です。しかし、足を開いたときは、手はそのまま、足を閉じたときは、手を横にあげます。一六回間リスミカルに正確にできれば合格。



(13)パナと力は? 足を広めに開いて幼児が座るようなパナ座りになります。これができたら、手は浮かしたまま、ゆっくり元立った姿勢に戻ります。

(14)敏しよ性と器用さは? 足を開いた腕立ての姿勢から、空中に足を浮かせ、両足をすばしや交互に二回クロスさせて元に戻ります。足を打ち合わせるといふことで、手は開いて念のため、(15)パワーと器用さは? 利き足で、反対足を軽く前に交差させ、Dたからいけないというものはあります。

	30代(男)	30代(女)	40代(男)	40代(女)
A	13~15	12以上	12以上	10以上
B	10~12	9~11	9~11	2~9
C	6~9	5~8	5~8	4~6
D	3~5	2~4	2~4	2~3
E	0~2	0~1	0~1	0~1

以上一五の項目は簡単に家なからできるものばかりです。あなただもコンディションのよいとき、また入浴前など身軽な服装で挑戦してみませんか。

できたものは ○  
できなかったものは ×  
をつけ別表で評価しましょう。

なお、(1)~(3)は予備テストともし、(4)~(6)は本テストとします。(×)がつくようなら、つぎのテストに進むより、メディカルチェックを受け、医師とよく相談しながら、あなただに合ったスポーツを選んでください。

この体力テストはAからDたからいけないというものはあります。きき足でできない項目があれば、できるだけ運動の課題として挑戦を続けてください。

あなたの体力の現状を知る参考である足資料以上のものではないから、を真上からとび感に考えたのです。

