

## 上体起こし

### 【測定方法】

- 1) 被測定者は地面に仰向け姿勢をとる。  
両足を約30cm開き、膝を90°に保ち、両手を耳にあてる。
- 2) 補助員は、被測定者の足首をしっかりと押さえる。
- 3) 「始め」の合図で上体を起こし、両肘を大腿部中央付近につけ、もとの姿勢に戻る。  
膝は常に直角に保ち、寝た時は必ず肩甲骨下部が地面につくまで上体を倒す。
- 4) この動作を、30秒間にできるだけ数多く繰り返す。両肘を両大腿部につけた回数をもって測定値とする。
- 5) 起き上がり回数は補助員が声を出さずに数える。
- 6) 実施回数は1回とする。
- 7) 必ず2~3回練習させ、両手が耳についているか、肩甲骨下部が地面についているか、肘が大腿部中央付近についているかを確認する。

【注意】両手が耳から離れないようにする。

補助員は、被測定者と頭がぶつからないように注意する。

【準備】ストップウォッチ1個

【補助者】2名（開始合図と計時員1名、記録と補助員1名）

