

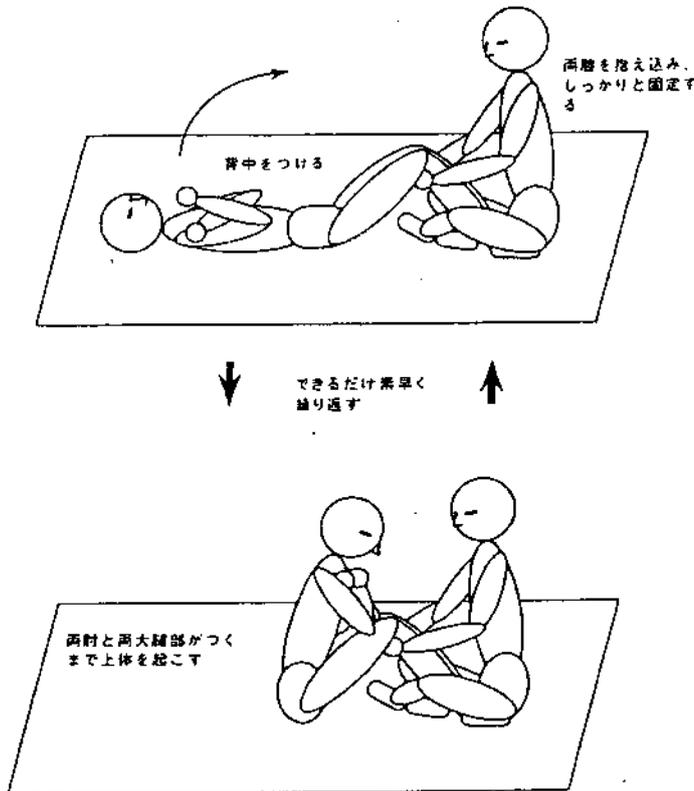
## 上体起こし

### 1 準備

ストップウォッチ、マット。

### 2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



### 3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。  
ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

### 4 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。