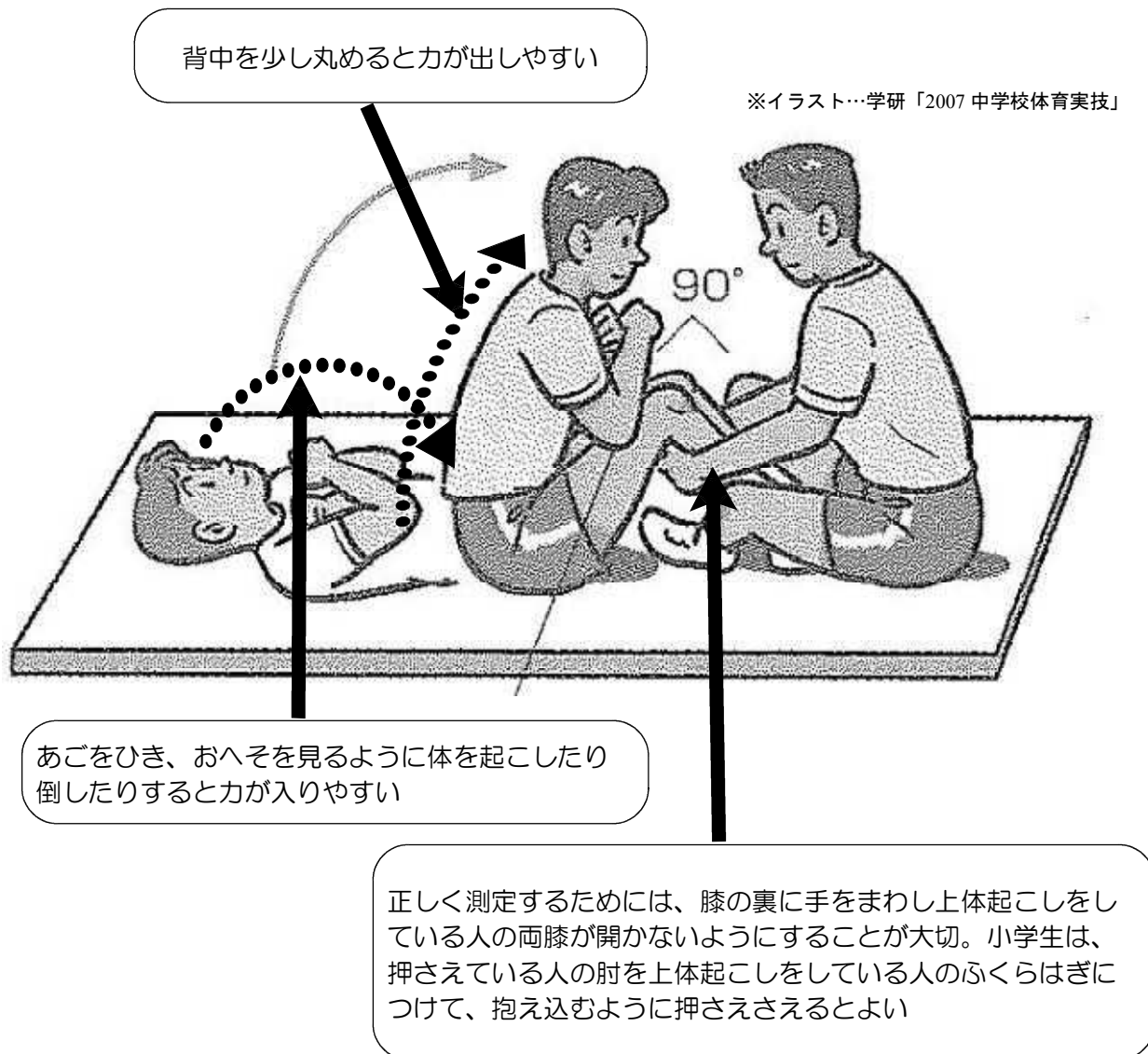


上体起こし

上体起こしの測定をとおして筋力と筋持久力を知ることができます。
これらの力は体幹の強さにつながり、全ての運動の技能向上に必要となります。また、良い姿勢を作ったり、その姿勢を長い時間保持することにもつながります。

★上体起こし測定のポイント



★体育科・保健体育科学習との関連

- ◇体づくり運動（体を移動する運動遊び 力試しの運動 等）
 - ◇器械運動（固定施設を使った運動遊び 鉄棒運動 マット運動 跳び箱運動）
★特に倒立系の技を美しく行うためには必要
 - ◇陸上運動・陸上競技（ハードル走 走り幅跳び 走り高跳び）
 - ◇ボール運動・球技（全て）
 - ◇武道（柔道）
 - ◇ダンス（回る動き）
- ※体幹に関わる力であり、ほとんど全ての運動と関連がある。