



じょうたい お ⑥ 上 体 起 こ し

ほじょしや 補助者との共同作業！
あし ちから つか 足の力も使って
お 起き 上げ られ！

そくてい 1. 測定しよう！

【準備】 ストップウォッチ
マット

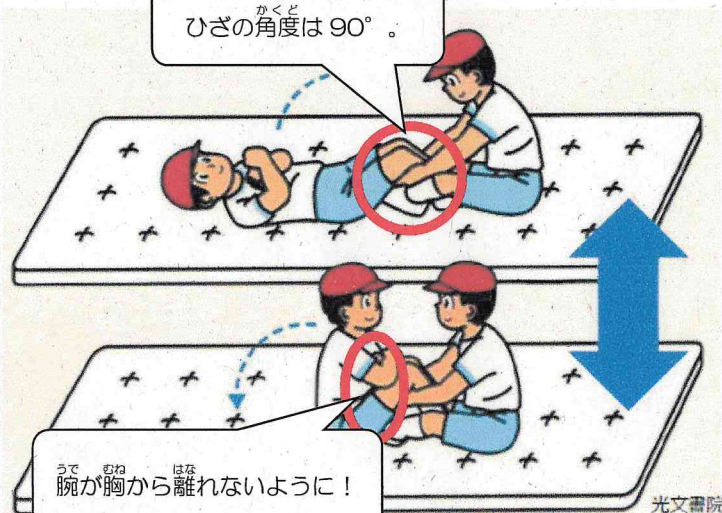
【方法】

- ① マットの上で仰向けになって寝る。両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両ひざの角度を90°に保つ。
- ② 補助者は、被測定者の両ひざをおさえ、固定する。
- ③ 「始め」の合図で、両ひじと両太ももが着くまで上体を起こす。
- ④ すばやく開始時の姿勢に戻る。
- ⑤ 30秒間、出来るだけ多く繰り返す。

30 秒

1 回 測定

ひざの角度は90°。



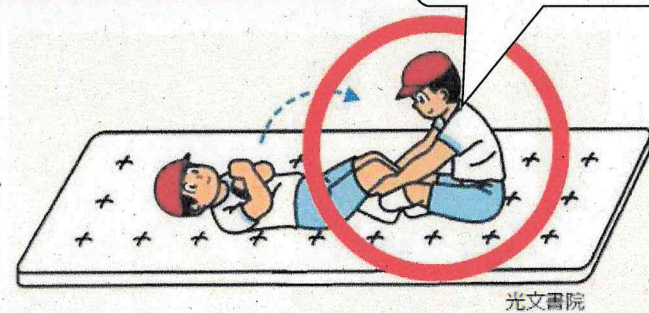
うで 肘が胸から離れないように！

光文書院

くび 首や股関節周辺のストレッチをしましょう！
30秒間、最後まであきらめないことも大切です！

きろく 2. 記録を伸ばそう！

ほじょしや 補助者は絶対動かない。



光文書院

せなか 背中を丸める。

パタンパタン倒れない。



光文書院

あし 足の付け根あたりに力を入れて起き上がる。

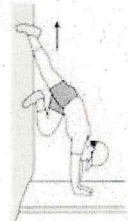
そくてい 3. 測定までに！～横堤メソッド～

ゆりかご

よじ登り倒立

のぼ 登り棒・ジャングルジム・うんてい

など



やくだ 4. ここで役立つ！

- ・ふらふらせず、まっすぐ走れたり、
いちりんしゃ の 一輪車に乗れたりする！
- ・ジャンプ中にフォームが崩れなくなる！
- ・授業中の姿勢も良くなる！

など



うち 5. お家でやってみよう！

かい 10回を2セット

ゆりかご

あごをひいて、
おへそを見る。



ひざを抱えて座る。



せなか 背中を丸める。

こし 腰→背中→肩→背中→腰の
じゆん 順で、なめらかに転がる。



あごを引き、ひざを抱えて座る。

ぜんご 前後に体を揺らす。

せなか 背中を丸める。



チャレンジ！

ひざを抱えずに
やってみよう！



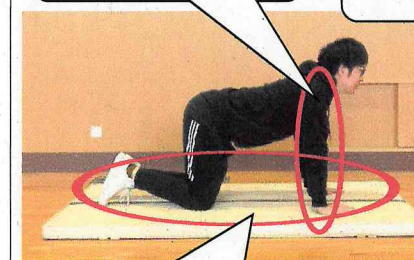
お尻の近くに足を着く。

ダイアゴナル

それぞれ10秒を2セット

て 手は肩の真下に。

て 手、腰、ひざ、足を一直線に。



て 手と足をしっかりつけ、
あんてい 安定した姿勢で。



て 手のひらは内側に向ける。



かお 顔を上げてみよう！

よ 四つんばいになる。

ひだりて みぎあし 左手と右足（もしくは右手と左足）を
すいへい 水平に上げる。

つぎ 次に反対の手足を水平に上げる。



気をつけて！

からだ 体が曲がらない
ようにがんばろう！

