

# おもしろ体力測定

vol.3

## ■ バランス調整力テスト



- 1 片足で立ち、反対側の太ももを床と平行になるまで上げる。
- 2 太ももの上に、ペットボトル (500ml) を乗せて静止する。
- 3 ペットボトルを落とさずに静止できた時間。
- 4 2回行い、長くできた方を測定結果とする。
- 5 目を閉じて挑戦しよう。

## ■ 点数をつけよう！

点数	内容
0点	5秒以下
1点	6秒～25秒
2点	26秒～55秒
3点	56秒～90秒
4点	閉目して26秒～50秒
5点	閉目して51秒～90秒

## ■ 2点以下は、バランスアップ体操に挑戦！



### バランストレーニング1

#### 【片足バランス】

- ・片方の足の膝を曲げ上げていきます。
- ・慣れたら目を閉じましょう。



### バランストレーニング2

#### 【片足スクワット】

- ・片方の足を前方に出し、床につかない高さに上げます。
- ・反対の足の膝は曲げられるところまで曲げます。
- ・前方を見て、胸を張りましょう。
- ・繰り返していきます。



### バランストレーニング3

#### 【片足スクワットリーチ】

- ・片方の足の膝を曲げて上げます。
- ・背中は真っ直ぐで、前かがみ。
- ・手を足のつま先に伸ばします。
- ・最初のポジションに戻り、繰り返していきます。



### バランストレーニング4

#### 【シングルレッグデットリフト】

- ・両腕を床に伸ばしながら前かがみになります。
- ・片方の足はバランスを取りながら後方に上げます。
- ・背中は真っ直ぐに伸ばしましょう。
- ・最初のポジションに戻り、繰り返していきます。