

2. 筋力のチェック

①椅子の立ち座り運動

<用意するもの>足の裏がつく背もたれのある椅子



- ・足を肩幅に開きます。
- ・手を胸の前でクロスします。

- ・姿勢を正して、立ったり座ったりします。
- * 1回立って、座れたら1回と数えます。

- ・ **20秒間**で最大限できる回数を計測します。

20秒間で

回

②ワイドスクワット



- ・足を肩幅より大きく開き、つま先を外側に向けて立ちます。
- ・手は脚の付け根におきます。

- ・ 膝が90度になるまで腰を落とし、元の姿勢に戻れたら1回と数えます。

- ・ **20秒間**で最大限できる回数を計測します。

20秒間で

回

③壁腕立て伏せ



- ・肘を伸ばし、手のひらがつく位置に立ちます。
- ・手を壁につきます。

- ・ 顔が壁に近づくまで肘を曲げ、元の姿勢に戻れたら1回と数えます。

- ・ **20秒間**で最大限できる回数を計測します。

20秒間で

回