

## 握力問題

Q1. 次のうち、握力測定の方法で正しいのはどれでしょう？ 一つ選んで下さい



答え

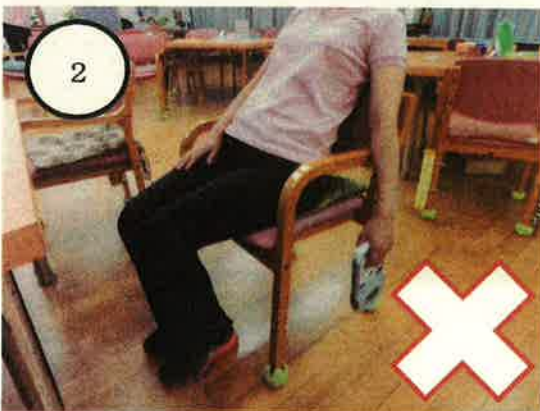
---

※Q 1～5の答えは裏ページにあります

Q 1. 正解は ④ です



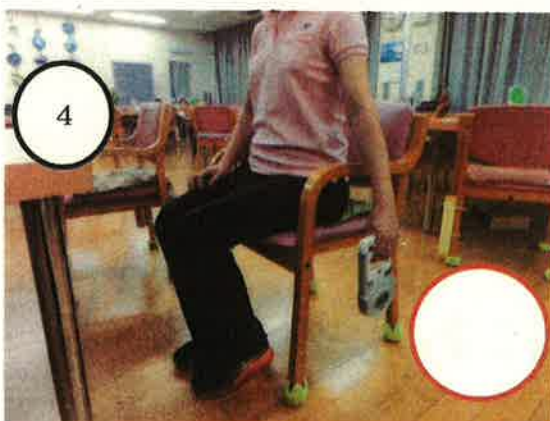
① 肘を曲げるのはダメです。腕は垂らした状態で、肘を伸ばして握りましょう。



② 体が後ろに仰け反っているのはダメです。背筋を伸ばして行いましょう。



③ 体が前に曲がってしまうのもダメです。また、腕が前に来るのも正しく測定できません。背筋を伸ばして、腕は少し外に出して行いましょう。



④ 正解です。背筋を伸ばして、肘を曲げないでしっかり握っていきましょう。

## 立ち座り問題

Q2. 次のうち、立ち座りの方法で楽な姿勢で行えるのはどれでしょう？ 一つ選んでください。



答え

---

Q 2. 正解は ② です

---

## 立ち上がる時のポイント！

足をしっかり床につき

足を膝より後ろにひき

体を前かがみにすると

楽に立ち上がれます！

## 片足立ち問題

Q3. 片足立ちをして、わかる能力はどれでしょうか？

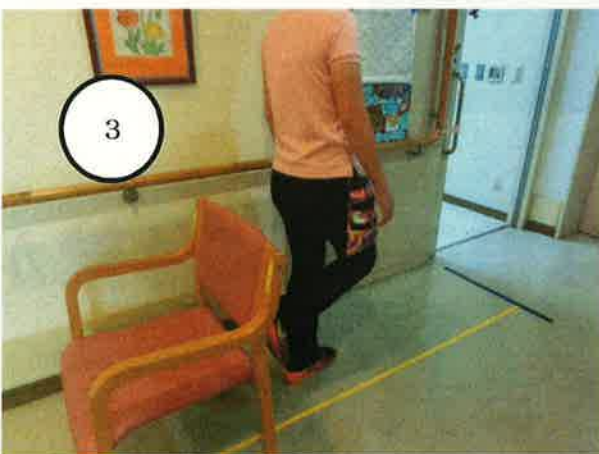
正しいものを1つ選んでください。

- ① 足の筋力
- ② バランス
- ③ 歩く速さ
- ④ 体の柔らかさ

答え

---

Q4. 正しい立ち位置はどれでしょうか。一つ選んで下さい。



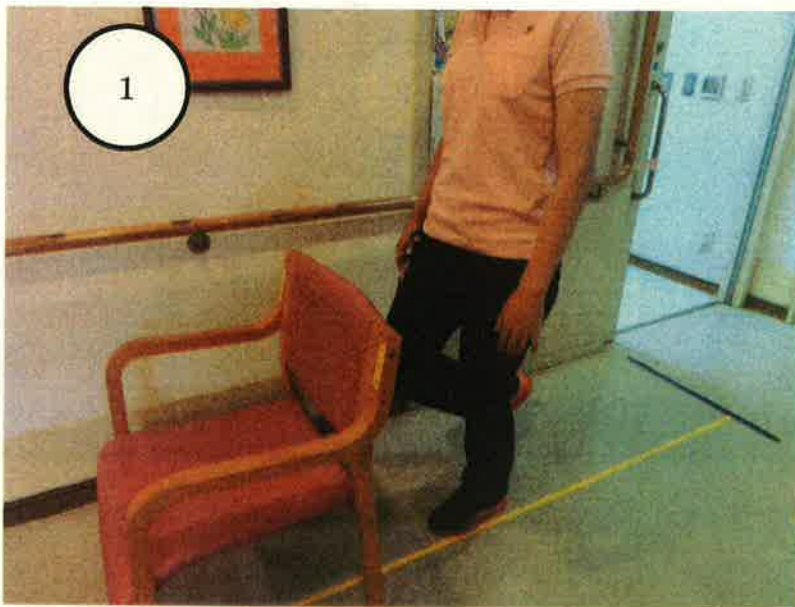
答え

---

Q 3. 正解は ② です

Q 4. 正解は ① です

片足立ちにより、**バランス能力**を測定します。この片足立ちは、横に崩れることが多いため、



上の図のように、**前には椅子・横には壁**がある状態で測定していきます。

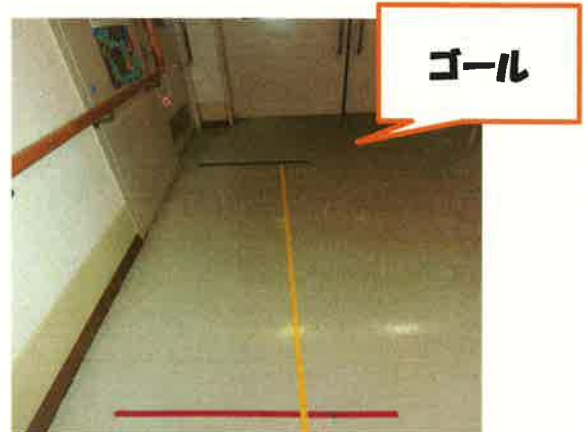
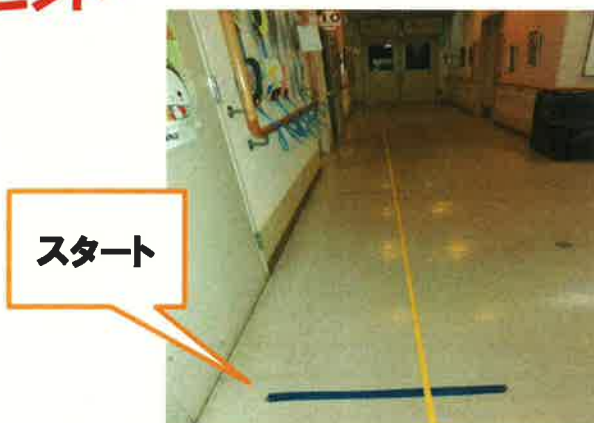
## 5m歩行問題

Q5. 下の枠から正しい言葉を選んで、空欄を埋めてください。

- ① スタートライン、( )テープに立ちます。
- ② 「( )」の合図で( )テープまで歩きましょう。
- ③ 今回は( )mの距離を測定しています。
- ④ ( )のはダメです。いつものスピードで歩きましょう。

- |      |       |        |       |
|------|-------|--------|-------|
| ① 走る | ② 青い  | ③ スタート | ④ 5 m |
| ⑤ 赤い | ⑥ 8 m | ⑦ 黄色い  | ⑧ 歩く  |

### ヒント



以上になります。ここまでお疲れ様でした！

さて、みなさんわからない問題はありましたか??

体力測定始める前に答え合わせをして、正しい方法で行っていきましょう！

## Q 5. 答え

- ⑤ スタートライン、( 青い )テープに立ちます。
- ⑥ 「( スタート )」の合図で( 青い )テープまで歩きましょう。
- ⑦ 今回は( 5 )mの距離を測定しています。
- ⑧ ( 走る )のはダメです。いつものスピードで歩きましょう。