

シニア ナショナルチーム フィジカルテスト

①腹筋

50回

◆ ピッチ音80リズム（1分間）

開始肢位：

● 背中を床につけた状態から開始する。



実施注意点

- 膝を90° に曲げてパートナーの支えは足部のみで、両手を頭の後ろにつく
- 両肘と腿（大腿部中央）をタッチするまで起き上がる。
- 反動で殿部が浮かないようにする。
- ピッチ音に合わせて連続で50回起き上がる。

②背筋

1分間保持

開始肢位：

● 腹部を床につけた状態から上体を起こし、上体をキープし始めたときから計測する。



■ 頭部と殿部(お尻)の位置は垂直を保持する。

●印・・・頭部(耳孔)と殿部(大腿骨大転子)



股関節60° 開く

実施注意点

- 実施者はうつ伏せになり両膝は60° に広げる。
- 両腕を頭の後ろに組む。
- パートナーの足部への支えありにて上半身を反り頭部を垂直(90°)まであげる。
- 大転子から腹部の前面の角度が45度を下回らない。

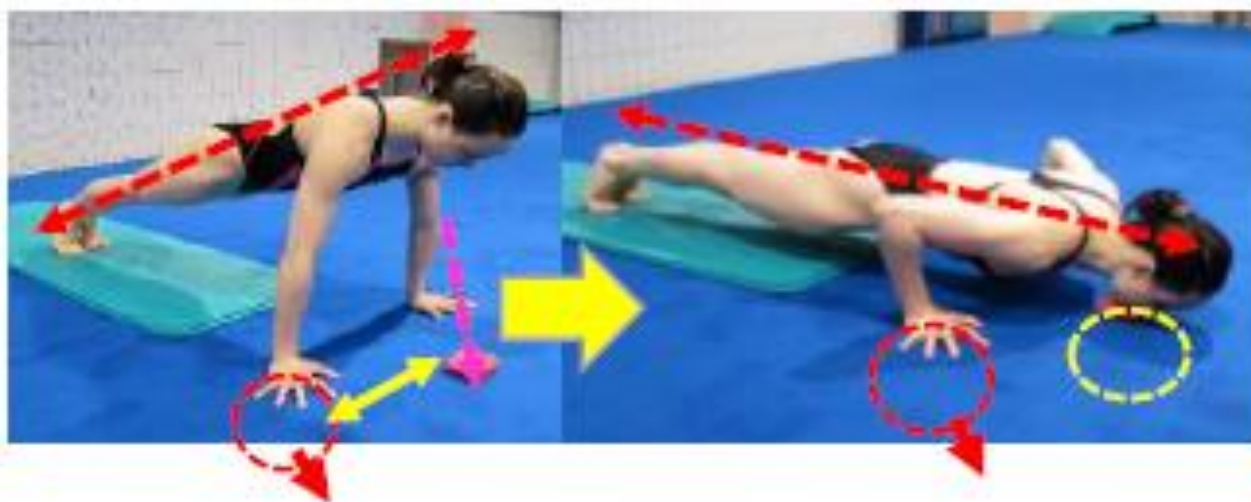
③腕立て

10回

◆ ピッチ音70リズム (1分間)

開始肢位：

● 腕を伸ばした状態から開始する。



実施注意点

- ピッチ音に合わせて、顎を床に10回タッチする。
- 肩幅の1.5倍の位置に両手をつけ膝は床に着けない。
- 身体は一直線で殿部を浮かせたり、アーチしない。

- 手先の指は外に45°
- 肘は後方斜め下に45°

④チンニング（懸垂）

2回

◆ 30秒間に2回顎をタッチする

開始肢位：

● 腕を伸ばした状態から開始する。



■ 親指はバーの上



実施注意点

- 30秒以内に、バーに顎を2回タッチする。
- 親指はバーの上で持つ。手は肩幅の1.5倍に持ち肩甲骨を引き寄せる。
- 身体は直立姿勢で足の反動はつけない。



● 顎をバーに乗せてない

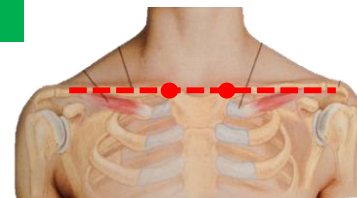
● 足の反動を使う

⑤立ち泳ぎ

5kgの重りを持って40秒間保持



基準線（白テープ）の位置



左右の鎖骨を結ぶ線



尺骨茎状突起の中央を通る線

実施注意点

- 5kgの重りを水平かつ平行に持ち、40秒間保持する。
- 基準線は水没してはいけない。
- 前進はしてもよい。