



運動能力測定

4月にも運動能力測定を実施しましたが、前回は自分の能力を知るため、今回については今まで頑張ってきた成果がわかり、また学生の成績にもなる測定になります。

毎日走って、筋トレして過ごし、自衛官としての体作りをしてきたので、全体として記録は向上していました。特に前回の記録が良くなかった学生の方が伸びているという印象でした。努力の結果だと思えます。3000m走は後日行われる持久走競技の際に兼ねて測定します。

腕立て



※1カウント

- 1.手は 肩幅まで開く
- 2.頭、腰、足は一直線
- 3.ヒジを曲げて、アゴを補助者の手に載せる
- 4.2に戻る

筋トレ

あとは今までの努力の成果



腹筋

※1カウント

- 1.手は頭の後ろ(指を組まない)
- 2.背中を倒す。(肩を付けない)
- 3.ヒジをヒザにつける

あとは培ってきた**筋力**(パワー)



懸垂 (男性)

※ 1 カウント

1. 手は 順手
2. 足は垂直に垂らす
3. 鉄棒からアゴが出るまで上げる
4. **筋力** (パワー)



斜懸垂（女性）

※ 1 カウント

- 1.座った状態で手を上に伸ばし鉄棒を握る
- 2.足を支点に体を起こした状態から、鉄棒にアゴが触れるまでヒジを曲げる。 ※ 2 の繰返

3.筋力（Power）



ボール投げ

※測定方法

- 1.助走をつけて、踏切線を超えないように、
- 2.**Power(パワー)**で投げる



走り幅跳び

※測定方法

1.助走をつけて、踏切線を超えないように、

2. **パワー!**
跳べ!

