

# 運動能力測定

　学生の現状における個人の体力を把握するための運動能力測定を実施しました。
　これから毎日のように体力練成をして修業前にも再度測定を行います。自分の今の限界値を知ることで次回測定時の明確な目標を立てることができます。

# 腕立て伏せ



1.手は 肩幅よりやや広く、
足の開きは肩幅まで
2.頭、腰、足は一直線
3. 補助者の手にあごが触れるまで肘を曲げる
4. 2 に戻る
※２分間で実施できた回数を記録とする











# 腹　筋



1.手は頭の後ろ(指を組まない)
2. 肩甲骨下部が床に触れるまで上体を倒す
3.両肘が下肢部に触れるまで上体を起こす
※２分間で実施できた回数を記録とする












# 懸　垂



1.両腕をほぼ肩幅に開き順手で握る
2.３～４秒に1回の合図により、あごが鉄棒の上に出るまで腕を曲げる（反動は使わない）









# 斜懸垂



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、鉄棒にあごが触れるまで腕を曲げる。











# ボール投げ



1.投てき線を超えないように投球する
※２回測定し、良い方を記録とする









# 走り幅跳び



1.助走路を助走して踏み切り線付近で跳躍する
2.踏み切り足の先端から着地点までの跳躍距離を測定する
※ ２回測定し、良い方を記録とする









# 3000m走

力を振り絞って走り切る。一番しんどいやつです。以上です。





























今回の測定で、現時点での自分の体力を把握できたと思います。基準を満たしていない学生も心配いりません。この結果を基に目標を設定し、努力を続けていれば修業時にはクリアできるはずです。

修業時の測定結果は成績にも直結するためそれぞれの目標に向けて継続して鍛錬していってもらいたいと思います。お疲れさまでした。