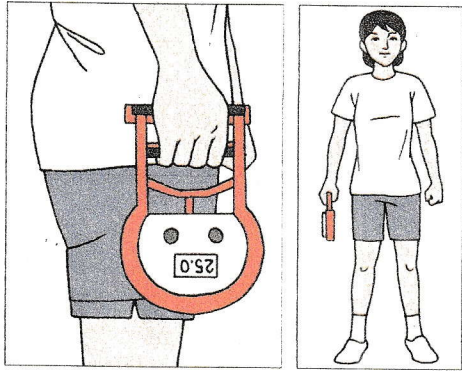


握力

直立の姿勢で、握力計の指針を(外)側にして持つ。

握りの幅は(人差し)指の第(2)関節が(90)度になるように握り(右)手から計測する。

時間をおいて左右交互に(2)回ずつ測り、それぞれの良い方の記録を平均し、kg未満は四捨五入する。



上体起こし



両ひざの角度は(90)度

「始め」の合図で仰向け姿勢から両ひじと両大腿部が付くまで上体を起こす。すばやく開始時の姿勢に戻る。



この動作を(30)秒間の回数を記録する。