

「上体起こし」を正確に測定するためのポイント!

「おへそを見て!」

あごを引くと力が入りやすくなります。

「記録を伸ばそう」とすると、思わずあごが上がってしまうので、「おへそを見て!」「あごを引いて!」というアドバイスも効果的です。

「腰に力を入れて!」

起き上がるときには、骨盤と下半身をつなぐ辺り(腰がマットと接している辺り)に力を入れるように意識します。そうすることで起き上がりやすくなります。



「足が上がらないように!」

足を押さえる人の役割も重要です。お尻を相手の足の上に乗せて、膝の裏を両手で抱え込むようにします。被測定者の足の裏がマットから離れないようにして、膝から下を安定させることができると、骨盤と下半身をつなぐ辺りに力が入りやすくなり、起き上がりやすくなります。



「力を抜いて!」

上体を下げるときは、力を抜くポイントです。背中を丸めて、背骨が骨盤辺りから首元まで流れるようにマットに着けながら体を落とします。

頭の後ろ(後頭部)までマットにつける必要はありません。