

上体の筋力

Upper trunk extremity stability & strength

室伏広治のセルフチェック



上体の体力 ～ Level 1 ～

- 壁から4足測ります。
- その場所から、手で壁にもたれてみましょう。



- 両手は肩幅で体がくの字にならないよう真っ直ぐにしたまま10秒間保てるか確認しましょう

上体の体力 ～ Level 2 ～

- 膝をついた状態で、腕立ての姿勢をとります。
- 足は地面につかないようにします。



- 両手は肩幅に、肘を伸ばしたまま首、背中、膝まで真っ直ぐになるようにして10秒間姿勢が保てるか確認しましょう。

上体の体力 ～ Level 3 ～

- 両手を肩幅まで開き、肘を伸ばし腕立て伏せの姿勢をとります。
- 足も肩幅まで開き、つま先で地面をしっかり抑え首、背中、足まで真っ直ぐになるようにし10秒間姿勢が保てるか確認しましょう。



- お尻が上がったり、背中が反らないよう気をつけましょう。

上体の体力 ～ Level 4 ～

- 腕立て伏せの姿勢で5秒間保ちます。
- そのまま片手で体を支えながら回旋し開いた方の手が、反対の手と一直線になるようにし3秒間保ちましょう。



- そのまま続けて手を入れ替えておこなっていきましょう。
(反対の手で支えて3秒間保つ)