

① 腹筋

50回

◆ピッチ音80リズム(1分間)

開始肢位:

- 背中を床につけた状態から開始する。



実施注意点

- 膝を90°に曲げてパートナーの支えは足部のみで、両腕を頭の後ろに組む。
- 両肘と腿(大腿部中央)をタッチするまで起き上がる。
- 反動で殿部が浮かない様にする。
- ピッチ音に合わせて連続で50回起き上がる。

② 背筋

1分間保持

開始肢位:

- 腹部を床につけた状態から上体を起こし、上体をキープし始めたときから計測する。



■頭部と殿部(お尻)の位置は垂直を保持する。

- 印・・・頭部(耳孔)と殿部(大腿骨大転子)

股関節60° 開く

実施注意点

- 実施者はうつ伏せになり両脚は60°に広げる。
- 両腕を頭の後ろに組む。
- パートナーの足部への支えありにて上半身を反り頭部を垂直(90°)まであげる。
- 大転子から腹部の前面の角度が45度を下回らない。

③ 膝着き腕立て

10回

◆ピッチ音70リズム(1分間)

開始肢位:

- 腕を伸ばした状態で両膝を斜め下45°に床に着けた姿勢から開始する。



実施注意点

- ピッチに合わせて、顎を床に10回タッチする。
- 肩幅の1.5倍の位置に両手をつけ両膝を斜め下45°に着ける。
- 手先の指は外に45°に向けて肘を曲げた時は後方斜め下に45°に向ける。

④ チンニング(懸垂)

2回

30秒間に2回顎をタッチする

開始肢位:

- 腕を伸ばした状態から開始する。



■親指はバーの上

- 顎をバーに乗せてない

- 足の反動を使う

実施注意点

- 30秒以内に、バーに顎を2回タッチする。
- 親指はバーの上で持つ。手は肩幅の1.5倍に持ち肩甲骨を引き寄せる。
- 体は直立姿勢で足の反動はつけない。