

■標準値

年齢	男子(cm)	女子(cm)
4	25.7	26.4
5	29.0	30.3
6	33.0	34.8
7	36.7	39.3
8	40.0	42.9
9	43.0	45.7
10	45.6	48.0
11	47.8	50.5
12	49.9	53.0
13	52.5	55.8
14	54.9	57.6
15	56.5	58.7
16	58.5	59.4
17	59.4	59.7
18	59.0	59.0
19	58.5	58.0
20	57.9	57.2
21	57.3	56.3
22	56.8	55.6
23	56.3	55.0
24	55.8	54.2
25	55.3	53.4
26	54.9	52.6
27	54.4	51.9
28	53.9	51.0
29	53.3	50.1
30	52.5	49.0
31~35	50.6	43.6
36~40	46.0	35.8
41~45	40.4	30.3
46~50	37.0	27.0
51~55	34.9	24.5
56~60	33.5	21.5
61~65		

■上体そらしの測定

正しくは、伏臥上体そらしの測定といえます。年齢・身体的個差などで、上体そらし機能の測定値はそれぞれ異差のあるものです。測定法の是・非で、測定値の信頼性が左右されますので、以下の手順に従って、正しい測定を行ってください。

測定を開始する前に、次の要領で準備をします。

- 床の上に、45cm離れた2本の平行線を引く。(長さは70~100cmくらい)
- 測定器1具につき検者・助手・記録者各1名を任命する。

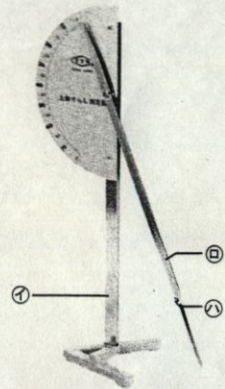
準備ができたなら、下記の要領で測定をします。

- 1.被検者は、平行線の間で伏臥し、足をそれぞれの線まで広げ、両手を腰のうしろで組む。
- 2.検者は測定器をもって、被検者の頭部横側に位置する。
- 3.助手は、被検者の開いた脚の間に後方からはいり、膝で被検者の膝を軽くひらくようにおさえ、体重をやや前にかけてながら、両手で被検者の大腿部をおさえる。
- 4.検者は測定器を被検者の正面から、被検者に垂直方向に用意し、片手で測定器の①を保持、他の手で②を軽く下方よりささえて③を被検



者のあごのさきにあて被検者に「ハイ」等のあいずを与える。

- 5.被検者は、あいずにより伏臥の姿勢から静かに上体をそらせる。
- 6.助手は被検者の下腹より下部(大腿部・脚部等)が床から離れないよう、体重をかけて被検者をおさえる。
- 7.被検者の上体のそりにつれ、検者は③を被検者のあご先につけて動かす。この際、検者は③の移動につれて①を床をすべらすように動かせ、②が被検者のあご先から離れないように注意する。
- 8.被検者のそらしが限界に達したら、検者は③を降ろし、測定器を被検者からすばやく離し、目盛上に残された指針の測定値を記録者に告げる。
- 9.残された指針を指でもとし、測定を終る。
- 10.この要領で2回の測定を行い、その最高値をもって、上体そらし能力とする。



■用途にあった測定器を

ツツミは、身体・体力測定器の専門メーカーとして、40種類以上の測定器を製作しています。身体・体力の測定は、用途にあった測定器で、正しい測定を行いましょう。

★身体・体力測定器のカタログ、資料集の必要な方はハガキでお申し込みください。