

# 手のばしテスト

どれくらい腕を前に伸ばせるか(測定は2回)  
最初に、姿勢を確認し1~2回練習してください

1. 両手を肩の高さでスタートラインにあわす
2. 右手はそのまま、左手を左太もも前面につける
3. 右手は肩の高さのまま踵をあげないで息を吐きながら手を前に伸ばし、最大のところで2秒間とめる
4. 踵が浮いたり、左手が太ももから離れた場合、スタートの姿勢に戻れない時はやり直し. 2回繰り返す



スタート時は必ず両手であわせる



測定時は片手で、左手は太もも



腕は床と平行で肩の高さのまま前へ

おしりが後ろに出ても構わない