

腹筋群 (強さ)	1	<p>支持なし 5点 支持あり 4点 (完全に起き上がる)</p> <p>3点 腰椎が完全に床から離れる</p> <p>2点 肩甲骨より上が床から離れる</p> <p>1点 頸より上が床から離れる</p>	評点	/5	
	2	<p>支持なし 5点 支持あり 4点 (完全に起き上がる)</p> <p>3点 腰椎が完全に床から離れる</p> <p>2点 肩甲骨より上が床から離れる</p> <p>1点 頸より上が床から離れる</p>		/5	
腹筋群 (持久性)	1	<p>支持</p> <p>60秒保持 (背を丸めて)</p>	<p>60秒以上</p> <p>59</p> <p>50</p> <p>49</p> <p>40</p> <p>39</p> <p>30</p> <p>29</p> <p>20</p> <p>19</p> <p>10</p> <p>9秒以下</p>	6点	/6
	2	<p>60秒保持 (膝を曲げないように)</p>		5点	/6
	3	<p>支持</p> <p>60秒保持 (背を丸めて)</p>		4点	/6
背筋群 (持久性)	4	<p>支持</p> <p>60秒保持</p>	3点	/6	
	5	<p>60秒保持 (膝を曲げないように)</p> <p>大腿部より挙上</p>	2点	/6	
				1点	/6
				0	/6
			合計点		/40