

体力・運動力アップ トレーニング



監修

ナカムラチャイルドスポーツ
中村勝也 先生

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

子どもの体力・運動能力の状況を把握し、向上に活かされるように行われているスポーツテスト。名称や実施種目に違いはありますが、1964年から行われています。1998年からは、「新体力テスト」として、8項目を実施。どれもが運動能力の基本となる種目です。そこで、このコーナーでは「新体力テスト」の種目の記録アップを目標に、バランスの取れた体づくりを目指します。ぜひ、親子で取り組んでください。

今日は 上体起こし：力強さ・ねばり強さ

上体起こしとは、あお向けで寝た状態から上体を起こし、また横になり上体を起こすということをくり返す、いわゆる腹筋運動です。30秒間に何回できるかを計測します。腹筋がどれくらい強いかを測ることにより、力強さとねばり強さがわかります。体の真ん中にある腹筋は、体全体を支える大切な筋肉であり、運動だけでなくきれいな姿勢を保つためにも必要です。

上体起こし



膝を90度に曲げてあお向けの姿勢で横になり、胸の前で腕を組んだ状態から体を起こし、両肘を両太ももにつけます。その後また元の姿勢になるという動作を30秒間くり返します。両肘は両太ももに、背中には床に付けなければカウントされません。

Point

腰は丸めた状態



Point

あごはしっかり引き、お腹を見る



親子シーソー



子どもの手を取り（人差し指と中指を握るくらいが効果的）、力に合わせながら、シーソーのように上体を起こしたり、倒したりします。上手に力加減をしながら楽しくチャレンジしましょう。足は膝の裏がおうちの人のももに掛かるようにします。

足もじ



空間に足で文字を書くことで、腹筋、背筋を鍛えましょう。数字の「1」からはじめ、おうちの人とどちらが進めるか、競争してもいいですね。腰痛のあるおうちの方は腰を痛めるので、決して無理をしないでください。

上体起こし(回)

年齢	性別	
	男	女
6歳	11.64	11.25
7歳	14.56	13.87
8歳	16.48	15.98
9歳	18.71	17.87
10歳	20.81	19.32
11歳	22.66	20.54

*体力・運動能力調査 平成28年度 (スポーツ庁)