

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

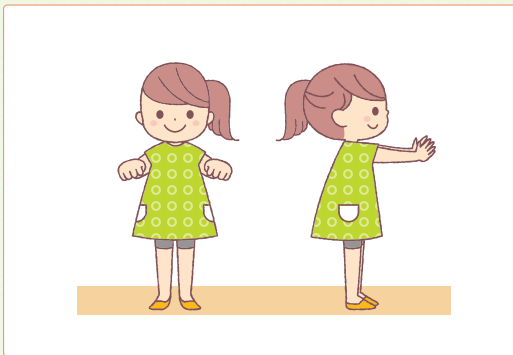
2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

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 握力：力強さ

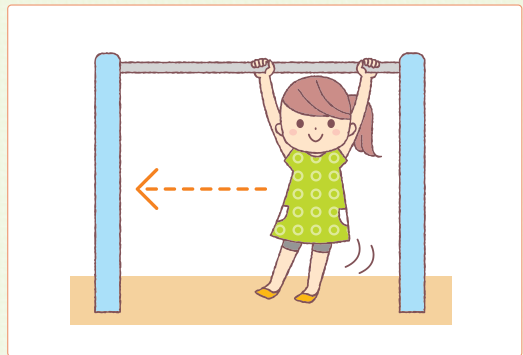
握力は文字通り、物を握るときの手の力のことです。そこには、物をつまんだり、握った物を保持したりする力も含まれ、新体力テストでは、それらを行う腕の能力（筋力）を計測します。物をつかむ、握るという動きは人間の基本動作です。そのため、日常生活を少し意識したり、自分の身の回りにある道具を使ったりすることで鍛えることができます。

グーパー体操



やり方はとてもシンプルで、手をまっすぐ前に伸ばし、素早く手をグー、パーに動かし続けます。手を閉じた時には、握力の要である前腕の筋肉に力が入っていることを意識してみましょう。

鉄棒横わり



鉄棒にしっかりと両手でぶら下がり、横に進みます。鉄棒の高さは、パンザイをして手が届くくらいが丁度いいでしょう。まずは、長くぶら下がることに挑戦です。

タオル引き



タオルをロープの代わりにして、綱引きをします。片方の端を子どもが、もう片方の端を大人が持ちます。立つ位置を決めておき、スタートの合図で、タオルを引き合います。大人の足が動くと子どもの勝ちです。バスタオルなど厚みのある生地はさらに握る力がようになります。いろいろな種類のタオルで楽しくチャレンジしましょう。急に手を離すと危険です。しっかりとタオルを握り、手を離さないようにしましょう。

※周りに何も無いことを確かめてから行ってください。

握力 (kg)

年齢	性別	
	男	女
6歳	9.44	8.81
7歳	11.22	10.40
8歳	12.81	12.03
9歳	14.94	14.04
10歳	16.96	16.41
11歳	19.76	19.70

*体力・運動能力調査 平成28年度 (スポーツ庁)