

# 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 20mシャトルラン：全身持久力・ねばり強さ

20mシャトルランとは、20m間隔で平行に引かれたライン間を合図音に合わせて、行き来します。合図音は1分ごとに速くなり、音についていけなくなり、2回連続でラインに到達できなくなった時点で終了。何回行き来できたかで持久力を測ります。体力・持久力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、『生きる力』の重要な要素です。

### しっかりウォーミングアップ



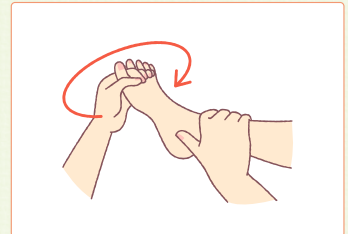
#### 1 肩甲骨ほぐし

手のひらをお尻側にして手を繋ぎ、腕を上げ、肩甲骨を内に寄せます。腕の振りがスムーズに。



#### 2 股関節ほぐし(左右)

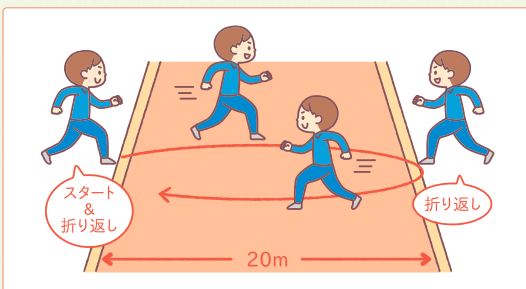
足を大きく前に踏み出し、前後に大きく開き、腰を落とします。ストライドを大きくします。



#### 3 足首ほぐし(左右)

片手を足の指の間に入れ、足首を大きく回します。ターン時のねんざを防ぎます。

### 20m シャトルランのコツ



初めは、合図音のドレミファソラシドのペースがゆっくりなので、それに合わせゆっくり走ります。折り返しでは、ドレミファソラシドの最後のドの時に、次の線に足が着きターンできるようにします。この時、スピードを上げたまま線まで走ってくると、ターンで足と体力に大きな負担がかかるだけでなく、時間もロスしてしまいます。ターン前は減速して、ターンしやすいようにしましょう。

### 練習のコツ

自分の最適なペースや体力に合わせて距離や時間を設定しながら、パフォーマンスとモチベーションをアップしましょう。無理をせず、毎日コツコツと徐々に負荷を上げていくのが、ポイントです。

EX.

3分間  
5mシャトルラン



5分間  
10mシャトルラン

### 20mシャトルラン(折り返し数)

年齢	性別	男	女
	6歳	19.22	16.37
7歳	28.69	22.73	
8歳	38.52	29.23	
9歳	48.00	38.49	
10歳	57.48	45.59	
11歳	65.50	50.47	

\*体力・運動能力調査 平成28年度(スポーツ庁)