

体力・運動力アップ トレーニング

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。

監修



ナカムラチャイルドスポーツ
中村勝也 先生

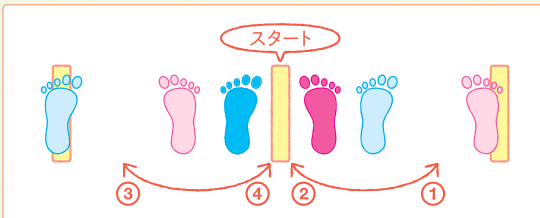
2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

今日は

反復横とび：敏捷性

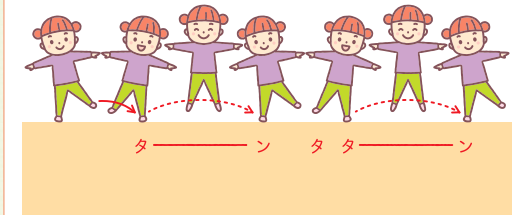
反復横とびは20秒間に何回ラインを通過するかで敏捷性を測定する体力テストです。敏捷性（アジリティ）とは、「機敏さ」を指し、「速く動く」だけでなく「正確に」動くという意味が加わります。身のこなしが速くできるということは、スポーツをする上で大変役立つだけでなく、二つの動作を同時に行うということで、脳も鍛えることができ、理解力や判断力も高めることができます。

反復横とびとは



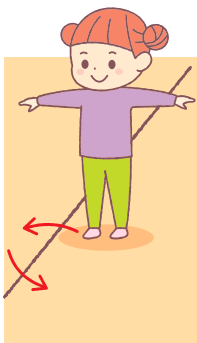
100cmの間隔で引かれた3本のラインを20秒間横動きし、ラインを踏んだ回数でポイントを決めます。真ん中のラインの上にまたいで立つ。合図とともに右(左)側のラインに横動きし①、ラインを越えるか触れたら真ん中のラインに戻る②。次に左(右)側のラインに移動し③、真ん中に戻る④。この動作を20秒間くり返します。ラインを通過するごとに1点となります。

ギャロップ



横向きにリズムよくステップしながら移動します。右向き、左向きと向きを変えてテンがよく進みましょう。親子で向かい合い、おうちの人が進む方向やスピードを変えて移動するのを、まねしながら楽しむのも面白いでしょう。

サイドステップ



スピードは「重心移動の速さ」を指します。自分の重心を移動させる力＝体幹の安定が必要です。体の中心軸（体幹）を意識し、両脚で左右にジャンプしながら前に進みます。

なわとびは、縄を「とぶ」と「回す」動作をタイミングよく行うことが大切です。速度と正確性を高めることができます。

なわとび



反復横とび（点）

年齢	性別	男	女
6歳		28.13	27.51
7歳		32.20	31.15
8歳		36.26	35.03
9歳		39.66	37.95
10歳		43.98	41.95
11歳		46.70	43.88

*体力・運動能力調査 平成28年度
(スポーツ庁)