

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

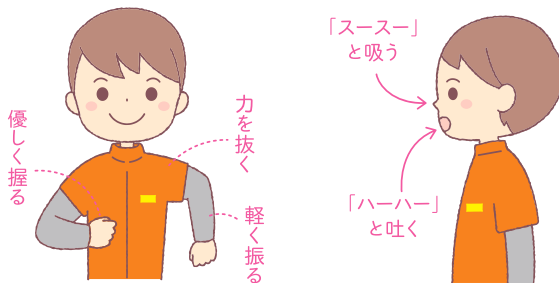
2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

今日は

持久走：全身持久力・ねばり強さ

小学生の新体力テストでは行われませんが、マラソン大会を目標に体育の授業などで持久走を行う学校も少なくないでしょう。運動を持続する力・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。楽しく速く走れるようになるように、また、体力アップのために持久走のコツを紹介します。

呼吸・フォームのポイント

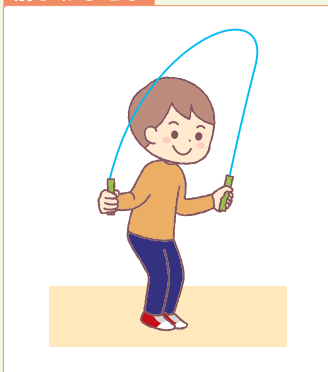


リラックスしたフォームで走れることを心掛けましょう。肩の力を抜いて、手は優しく握り、腕を軽く前後に振ります。

呼吸は鼻から「スースー」と吸って、口から「ハーハー」と吐きます。ゆっくりとリズムを取りながら、まずは公園や学校のグラウンドを1周してみましょう。リラックスしてリズムよく走れるようになったら、2周、3周と距離を増やしてみましょう。

「続ける力」をつけよう

前まわしとび



前まわしとびを1分間、跳び続けましょう。徐々に跳べる回数を増やしていきます。

ボールつき



ボールをできる限り、つき続けましょう。よりたくさんつけるように目標を設定して挑戦します。

練習方法

- 時間を設定して「続ける」
- 回数を設定して「続ける」

練習のポイント

少し頑張ればできるところに、目標を設定しながら「やればできる」を体感することで、「ねばり強さ」を育てることができます。具体的に目標を設定することがポイントになります。