

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

立ち幅とび：力強さ・タイミング

立ち幅とびは、助走をつけずにその場から前方にどれくらいの距離をジャンプをして跳べるかを計測する種目です。力強さ・タイミングといった特性が要求されます。手の振りりと膝の曲げから生まれる力を利用して跳躍するため、腕を振るタイミング、ジャンプするタイミングをどれだけ合わせられるかどうか、体全体の使い方も大切です。多くのスポーツや普段の生活で役に立ちます。

立ち幅跳びのコツ



ジャンプする時、上半身と下半身がうまく運動できるかが重要なカギです。「イチ、ニッ」や「イチ、ニッ、サンッ！」など声に出し、言葉に合わせて素早く跳び出せるようにしましょう。

鬼ごっこ(しっぽ取り)



鬼ごっこやなわとびなど、走ったり跳んだりすることで、足の力をつけましょう。しっぽを取りに追い掛ける、取られないように逃げる、と動き回することで、楽しみながら足のパワーアップが図れます。

目標ジャンプ



まず、右表の平均値を参考に、該当年齢の半分の距離を目標に跳んでみましょう。クリアできれば、5cmずつ遠くを目指します。小さな成功体験を積み重ねながら、自己記録更新に挑戦です。

立ち幅とび (cm)

年齢	性別	男	女
6歳		114.36	107.41
7歳		126.34	117.82
8歳		136.25	127.59
9歳		145.26	138.89
10歳		153.72	148.01
11歳		166.55	156.41

*体力・運動能力調査 平成28年度
(スポーツ庁)