

# 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。

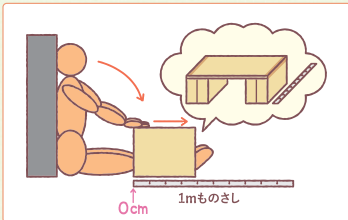
子どもの体力・運動能力の状況を把握し、向上に活かされるように行われているスポーツテスト。名称や実施種目に違いはありますが、1964年から行われています。1998年からは、「新体力テスト」として、8項目を実施。どれもが運動能力の基本となる種目です。そこで、このコーナーでは「新体力テスト」の種目の記録アップを目標に、バランスの取れた体づくりを目指します。ぜひ、親子で取り組んでください。

今日は

## 長座体前屈：体の柔らかさ

体を柔らかくするには、全身や各部位をゆっくりと曲げたり伸ばしたりして、関節などの可動域を広げる動きを行います。体が柔らかくなると動きが制限されることなく、広い関節可動域を得ることができます。関節の可動域を広げることでけがの予防、けがの再発防止になります。おうちの方には、肩こりなどがやわらぎ、予防にもつながります。

### テスト方法



両足が入るような台や箱を使って、長座の姿勢をとる。壁に背とお尻と肘をぴったりと付ける。その状態で肩幅の広さで両手をまっすぐ下に伸ばし、箱の端にかかるように置く。この地点が0cm。両手を箱から離さずゆっくりと前屈し、箱をまっすぐ前方にできる限り遠く滑らせる（ひざが曲がるとファウル）。

### グーの柔軟

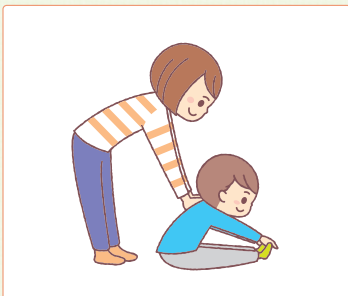


#### 柔軟運動のポイント

- \*呼吸を止めない
- \*反動をつけない
- \*無理をしない
- \*伸びている筋を意識する

膝を曲げて両手を床に付けます。10秒間カウントを取りながら、ゆっくり膝を伸ばしていきましょう。床から手を離さないで、少し痛いところでストップ。3セットくり返しましょう。

### 押し合いっこ



ひとりが足を閉じ、まっすぐ伸ばして座ります。もうひとりが後ろからゆっくり背中を押しします。「フー」と息を吐きながら前屈します。

### 親子シーソー



向かい合って足を開き、手をつないで座ります。交互にゆっくり引っ張り合います。

### 長座体前屈平均値 (cm)

\*体力・運動能力調査 平成28年度 (スポーツ庁)

年齢	性別	
	男	女
6歳	26.26	28.23
7歳	27.85	30.81
8歳	29.28	32.47
9歳	30.34	34.13
10歳	33.18	36.93
11歳	36.03	40.12

★どの柔軟運動もお風呂上がり効果が効果的です。「継続は力なり」コツコツがんばりましょう！