

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

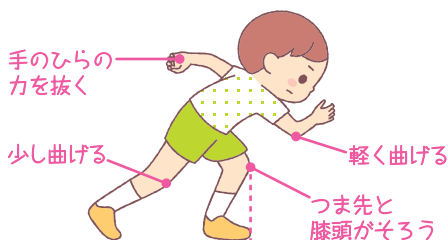
2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

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 50m走：素早さ・力強さ

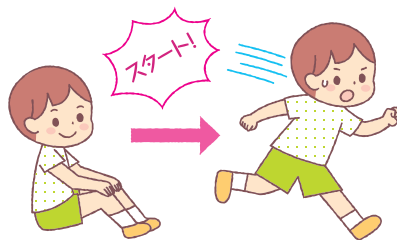
50m走は、スピードを計測する種目です。足の速さを測ることにより、素早さや力強さがわかります。合図に瞬時に反応し、一気にスピードを上げる力が重要。そのためには、スタートの瞬間のぱく発的なパワーなどが必要です。敏捷性や、地面を蹴る力、そして、これらをスムーズに繋げる「脳力」を磨きましょう。これら能力の向上は全身の強化、スポーツの基本となります。

スタートのポイント



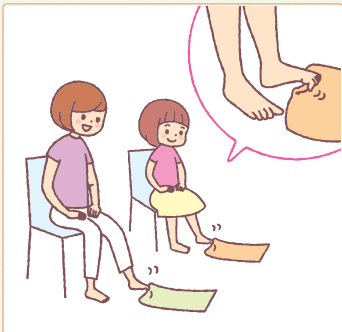
軸足を前にして、利き足である後ろ足は前足かかとから1〜2足分程度、後ろに引き、膝を少し曲げ、かかとを上げます。上半身を前に傾け、前足に体重をかけます。視線は前足のつま先のやや前方におき、腕を軽く曲げ、手のひらはチカラを抜きます。スタートの合図で素早く地面を蹴って走ります。

敏捷性 座ってGO!



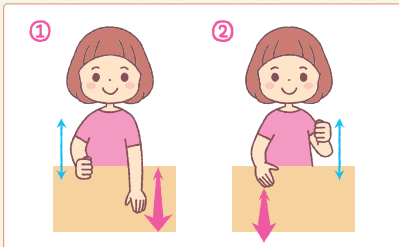
体育座りで座ります。おうちの人のスタートの合図とともに素早く立ち、ゴールまで一気に走ります。スタートの合図に瞬時に反応する素早さ（敏捷性）を養います。スタートの合図を集中して聞き取ることがポイントです。

足裏力 タオルつかみ



地面を蹴るときに大事なのが、足の裏。床に広げて置いたフェイスタオルを片方の足指でたぐり寄せたり、つまみ上げたりしてみましょう。

脳力 すりすりトントン



右手を「グー」にして上下に動かし、机をトントンとリズムよくたたきます。左手は「パー」にして、机の上を前後に滑らせます①。次は右手を「パー」左手を「グー」にして同じように動かします②、腕を使った脳トレです。反応から動作を早くするために「脳」の反応を高めましょう。

50m走 (秒)

年齢	性別	
	男	女
6歳	11.51	11.76
7歳	10.65	10.99
8歳	10.01	10.38
9歳	9.61	9.88
10歳	9.21	9.45
11歳	8.79	9.16

*体力・運動能力調査 平成28年度 (スポーツ庁)