

# 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。

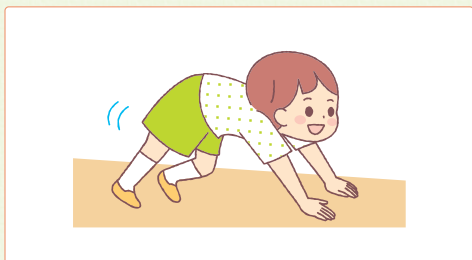
今日は

## 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。6月号では、基本となる敏捷性や地面を蹴る力、動きをスムーズに繋げる脳力にスポットを当てました。今回は、正しいフォームにつなげるための「コーディネーション能力」を高めるトレーニングを紹介します。正しいフォームを身につけると、より速く走れるようになります。

まずは、  
コーディネーション能力を高めよう！

高ばい(クマ歩き)



高ばい(クマ歩き)で前に進みます。手足を上手に連動できるコンビネーション能力が身につきます。

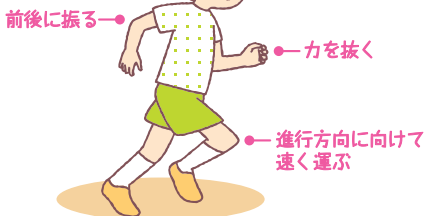
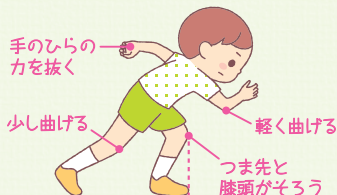
後ろ上げケンケン



つま先にしっかり体重を乗せ、前傾姿勢で片足を後ろに上げ、ケンケンで進みます。おうちの人は5m先ぐらい先でゴールになってあげましょう。足は左右入れかえて行ってください。ゴールまで何歩で行けるか、どんどん少なくなるように挑戦です。

正しいフォームを身につけよう

続けて練習！  
スタートのポイント



スタートの合図で素早く、前足で地面を蹴って走ります。最初の5歩くらいはつま先やや前方を見ながら走り、その後は徐々に顔を上げて体を起こしていきます。べた足にならないように心掛け、ひざを進行方向に向けてできるだけ速く運ぶことを意識します。腕の振りは肩の力を抜き、肘を軽く曲げ外側ではなく、前後へ振るように意識しましょう。

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)