

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。



社会環境の変化に伴い、子どもの体力や筋力が落ちてきているといわれて久しいですが、コロナ禍の影響によってさらに低下しているともいわれています。今後ますます室内での遊びが増え、体を動かす機会が減ってしまったら、運動する力も下がり、運動から遠ざかってしまうでしょう。そんな悪循環を避けるためにも、基礎的な運動力を見直してみたいと思います。お子さんと一緒に楽しく遊びながら、体力・筋力・瞬発力・柔軟性など運動の基本の力を身につけましょう。

第 1 回

令和の子どもの運動能力と運動の基本

まずは、現状を見てみましょう。これは令和3年度の結果です。運動能力のレベルは1985年をピークに低下傾向にありましたが、徐々に回復してきました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で再び低下傾向に。新体力テストは運動の基本の力を測定します。測定は5~7月に学校で行われるので、お子さんの記録は残しておき、来年の数値と比べてみましょう。

令和3年度新体力テスト平均値

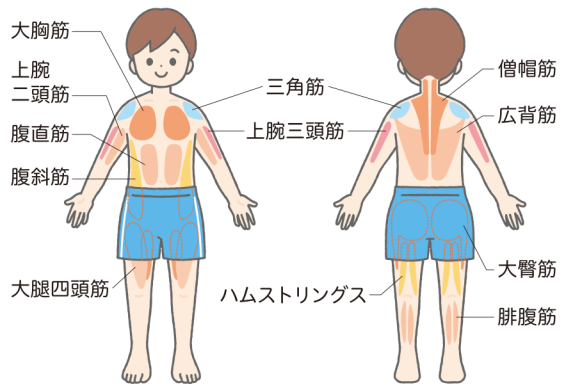
「令和3年度体力・運動能力調査」スポーツ庁

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	合計点 (点)
6歳	男子	9.24	12.05	26.39	28.28	18.92	11.33	117.03	8.43	31.42
	女子	8.71	11.56	28.78	27.39	15.75	11.77	108.78	5.70	31.30
7歳	男子	10.74	13.86	28.61	31.65	28.40	10.55	127.19	11.08	37.97
	女子	10.18	13.46	31.01	30.74	23.14	10.89	119.28	7.36	38.41
8歳	男子	12.73	15.73	30.34	34.95	36.45	10.07	136.77	14.74	43.96
	女子	11.95	15.91	33.91	33.75	29.13	10.32	130.53	9.45	45.33
9歳	男子	14.39	17.98	31.78	39.43	44.27	9.59	147.73	18.47	49.79
	女子	13.87	17.64	35.52	37.64	35.60	9.91	141.05	11.61	51.11
10歳	男子	16.90	19.94	33.37	42.83	52.45	9.24	155.86	21.75	55.27
	女子	16.49	18.68	37.30	41.00	42.33	9.49	148.36	13.86	56.52
11歳	男子	19.77	21.65	35.78	45.86	61.16	8.84	166.33	25.43	60.78
	女子	19.53	19.66	40.71	43.44	47.52	9.16	155.76	15.97	61.59

基本の力

- 握力 → 筋力：筋肉が力を出す能力
- 上体起こし → 筋力・筋持久力：筋肉が力を出したり、筋肉が力を出し続けたりする能力
- 長座体前屈 → 柔軟性：体を曲げたり、伸ばしたりする能力
- 反復横とび → 敏捷性：体をすばやく動かす能力
- 20mシャトルラン → 全身持久力：全身で運動を続ける能力
- 50m走 → 走る力
- 立ち幅とび → 跳ぶ力
- ソフトボール投げ → 投げる力

体を動かす主な筋肉



さまざまな筋肉が私たちの体を動かしています。次回からはこれら筋肉を意識して体を動かしていきましょう！