

子ども元気創造 ～体力アップチャレンジ～ 中学年 柔軟性向上運動メニュー（5分間）

この運動メニューは、スポーツ医・科学による動的柔軟性向上の運動を中心に構成しています。これらの運動は、柔軟性はもとより、体幹及び筋力の向上にも効果があるため、他の体力要素の向上も期待できます。また、静的柔軟性向上の運動である「ジャックナイフストレッチ」（「子どもに経験させたい運動・遊び」映像資料 H26、3月配布）などを実施することで、より効果が得られます。

中学年：1 ジョギング（10～15m 2往復）＋肩回し

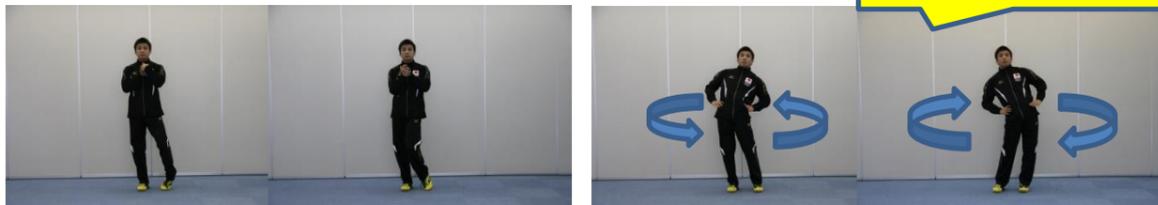
ポイント：肩甲骨の動きを意識



ジョギングは、一歩一歩弾むように走りましょう。2往復目は、ジョギングしながら、肩に手を当て、前回しや後ろ回し、前後ろの交互回しをしましょう。

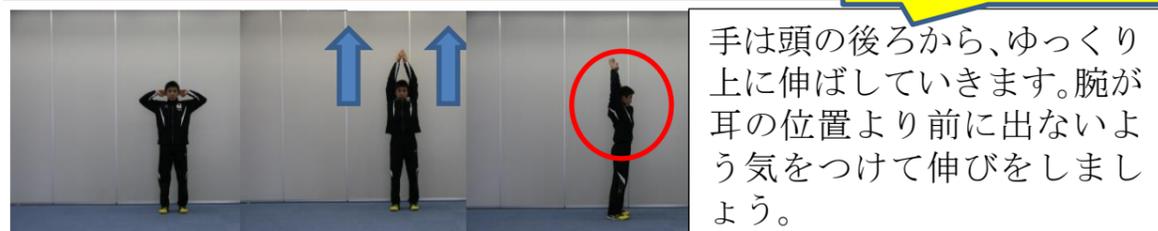
中学年：2 手首・足首、腰の回旋（各5回ずつ）

ポイント：足の位置を決め、腰の動きを意識



中学年：3 背のび（3回）

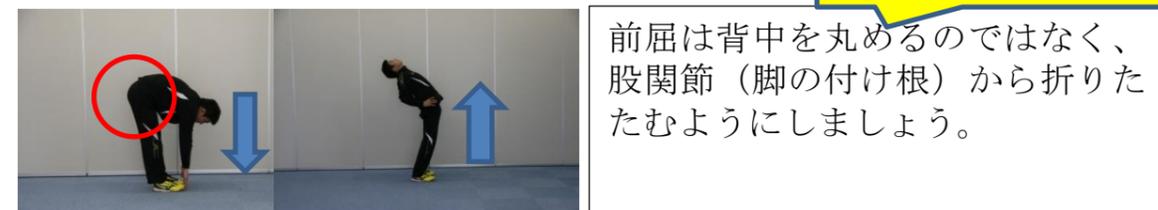
ポイント：肩甲骨まわりの伸びを意識



手は頭の後ろから、ゆっくり上に伸ばしていきます。腕が耳の位置より前にならないよう気をつけて伸びをしましょう。

中学年：4 前後屈（前後、交互に3～5回ずつ）

ポイント：骨盤の前傾を意識



前屈は背中を丸めるのではなく、股関節（脚の付け根）から折りたたむようにしましょう。

中学年：5 股関節の開脚 横（3～5回腰を落とします）

ポイント：股関節の可動域の広がり（横）を意識



つま先を外に向けます。開脚時に腰の部分は、膝の位置より下に落とします。背筋をまっすぐにしましょう。

中学年：6 股関節の開脚 縦（3～5回腰を落とし、向きを変えて繰り返します）

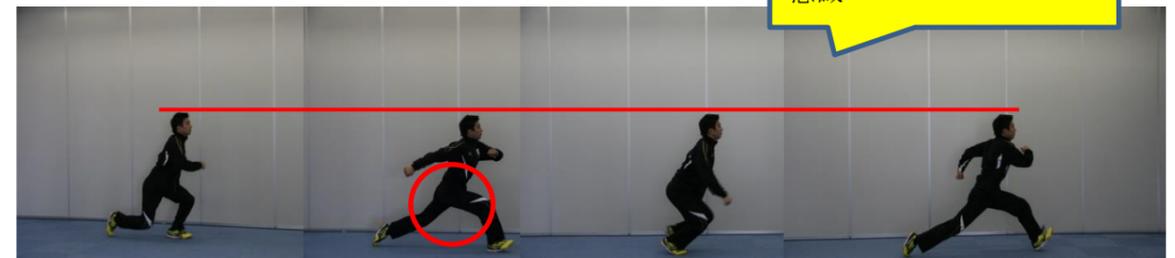


前後に大きく開脚し、腰の位置を上下に移動させます。前脚のつま先は、床につかないよう、上向きに保ちましょう。バランスを保つのが難しいメニューですので、2人組で、補助役が横で片手を持つとやりやすくなります。

ポイント：股関節の可動域の広がり（前後）を意識

中学年：7 大股移動（5～10m 1往復）

ポイント：股関節の動きを意識



姿勢を低くして、頭の位置が変わらないように、大きく脚を踏み出し、大股でゆっくり移動します。