

# 子ども元気創造 ～体力アップチャレンジ～ 高学年 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。

高学年：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、後ろ回しをしましょう。（前を連続、後ろを連続、交互に行うバリエーションを工夫）

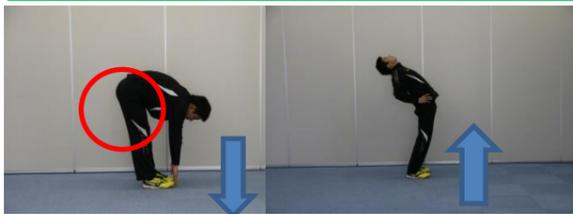
高学年：2 手首・足首、腰の回旋（各5回）

ポイント：足の位置を決め、腰の動きを意識



高学年：3 前後屈（前後、交互に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。

高学年：4 股関節の内旋・外旋（5～10回ずつ）

ポイント：股関節の回旋を意識



開脚時に膝を伸ばす必要はありません。つま先を回すのではなく、脚の付け根から膝にかけて、回しましょう。ももに手を添えると動かしやすくなります。

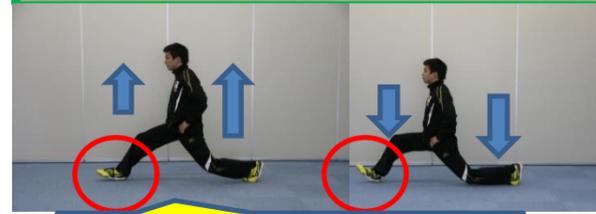
高学年：5 股関節の開脚 横（5回腰を落とします）

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。

高学年：6 股関節の開脚 縦（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。はじめは、補助者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（前後）を意識

高学年：7 大股移動（10m程度 1往復）

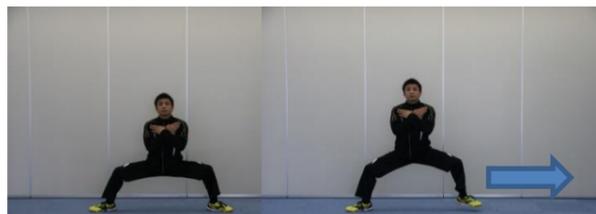
ポイント：股関節の動きを意識



姿勢を低くして、頭の位置が変わらないように、できるだけ大股でゆっくり移動しましょう。

高学年：8 かに歩き（10m程度 1往復）

ポイント：股関節の可動域の広がり（横）を意識



5のように腰を落とし、手を前で交差します。（横開きでもよい）進行方向の脚、後ろの脚と交互にゆっくり正確に動かして移動しましょう。

高学年：9 股関節の開脚移動（10m程度 1往復）

ポイント：股関節の可動域の広がり（縦）を意識



上体を前傾させないように気をつけ、脚の下で手を合わせましょう。リズムよく交互に脚を振りあげ、前に進みます。