

V 体力向上プログラム

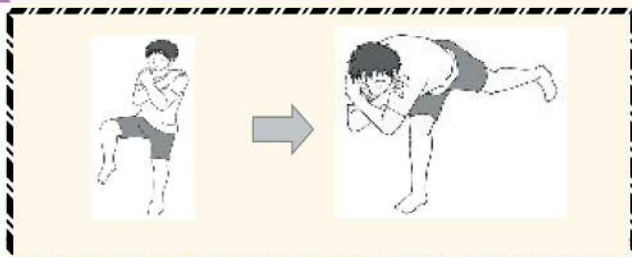
体の安定
運動動作の安定

A

体幹運動(コアトレーニング)

- ・時間が目安でなく、正しい姿勢がとれるかどうか重要です。
- ・指導者・友達・家族と姿勢を確認しながら、1週間に2～3回継続して行いましょう。
- ・最初は5秒くらいから始め、少しずつ伸ばしていくといいでしょう。
- ・始める前に必ずストレッチ運動をしよう。

1 片足バランス



【ポイント】

- ① 目を開いて行ったり、目を閉じて行ったりする。
- ② 上げている脚は、ひざが90度になるようにする。
- ③ 上半身が傾かないようにする。

【上級】

- ・上体を前に倒し、後方へ脚を伸ばす。

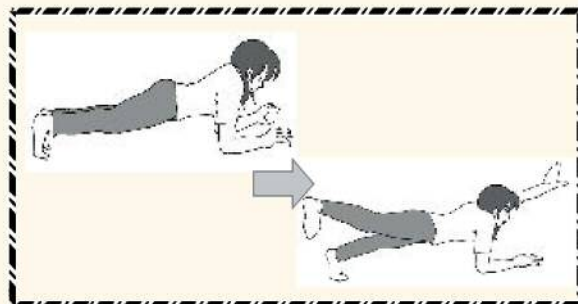
2 フロントブリッジ

【ポイント】

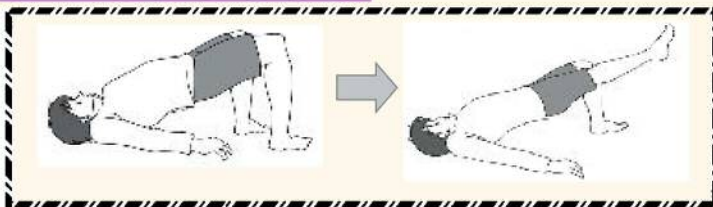
- ① 身体が一直線になるようにする。
- ② 肘は、肩の真下におく。
- ③ 両足は地面につける。

【上級】

- ・両足を開いて片方の手を前方に伸ばす。
- ・片方の脚を少し浮かす。



3 バックブリッジ



【ポイント】

- ① 横から見ると体、足、床の空間が△になる。
- ② 脚は肩幅程度に広げる。
- ③ 身体を一直線にする。

【上級】

- ・片方の脚を伸ばす。

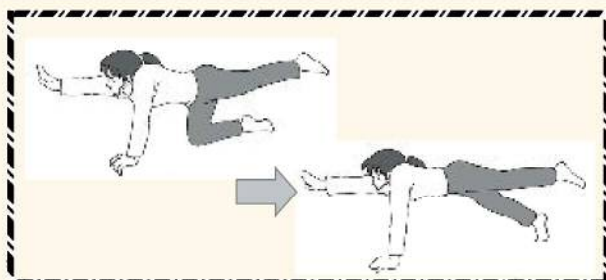
4 クロスクランチ

【ポイント】

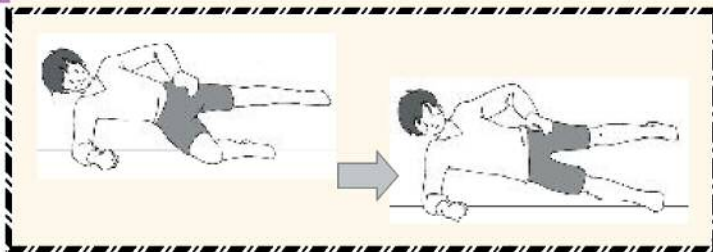
- ① 脚と手を上げすぎず、床と水平になるようにあげる。
- ② 片方の腕と反対の脚を水平に伸ばす。

【上級】

- ・下側の脚を伸ばす。



5 サイドブリッジ







【ポイント】

- ① 脚を上げすぎず、床と水平になるように上げる。
- ② さらに体幹部が床と水平になるように上げる。

【上級】

- ・下側の脚も伸ばす。

V 体カ向上プログラム

体力要素B	すばやさ	
測定種目	反復横跳び	50m走
1 クイックステップ (片足交互または両足そろえて)		
	【ポイント】 <ol style="list-style-type: none">① 地面に線を1本書く。② 両足をそろえた状態で10秒間で、その線を前後・左右にできるだけすばやくステップする。③ 合計100回を目安に、やってみる。 <p>※ 線を完全に越えなくてもよい。 ※ とにかく素早くステップを踏むことが大切です。 ※ 片足ずつ、交互に行ってもかまいません。</p>	
2 ラダーステップ		
【ポイント】 <ol style="list-style-type: none">① 連続した四角形のマスを書く。② その四角の中でステップを踏みながら、素早く走り抜ける。 <p>※ 四角の中では片足ずつステップを踏んだり、両足で交互にステップを踏んだりしてみましょう。</p>		
3 連続ジャンプ		
	【ポイント】 <ol style="list-style-type: none">① 500mlのペットボトルを50cm間隔で並べる。(5本程度から増やしていてもよい)② そのペットボトルの上を、両足そろえて連続ジャンプをする。③ 滞空時間をできるだけ長くして、足が地面についている時間は短くなるようにしてみる。	
4 大股ジャンプ		
【ポイント】 <ol style="list-style-type: none">① 20mの距離で測定する。② その距離を、大股でジャンプしながら、何歩でいけるか測定する。③ できるだけ少ない歩数でいけるように、大股でジャンプする。		

V 体力向上プログラム

体力要素C

力強さ

タイミングの良さ

測定種目

上体起こし，握力，立ち幅とび

1 手押し車（10m）



【ポイント】

- ① 途中で膝が曲がったり，腹筋や背筋がゆるんでしまわないようにする。
- ② 一歩一歩を大きく行ったり，肩幅よりも広い間隔で歩いたりする。
- ③ 歩く距離を長くしたり，途中に障害物（倒したハードル等）や，腕立て伏せをしたりしながら歩く。

2 スキップ（20m～30m）

【ポイント】

- ① 腕や脚をタイミング良く動かす。
- ② 腕は大きくふる。
- ③ 踏切足はしっかり地面を押す。（蹴る）
- ④ 振り上げ脚は大きく振り上げる。

【トレーニングの仕方】

- ① 通常のスキップ動作を行って，動作の感覚や動きに慣れる。
 - ② できるだけ遠く（前）へスキップする。（20mを何回でいけるか）
 - ③ できるだけ高くスキップする。（バスケットのリングにとびつくようなイメージ）
- ※ ②，③では腕や脚をダイナミックに使えるようにする。
- ④ 右（左）足だけを強調したスキップをダイナミックに行う。



3 両脚ジャンプ



【ポイント】

- ① 足首や膝が地面についた時，ゆるまないようにする。
- ② 両脚は，足の着地と同時にすばやく前方へ振り上げる。
- ③ スーパーボールのようにポンポン（リバウンドするように）跳ねる。

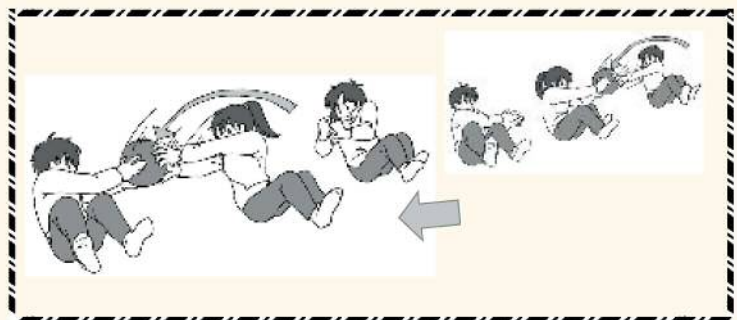
【トレーニングの仕方】

- ① その場で両脚ジャンプをする。
- ② ジャンプの時，両膝を軽く曲げるようにし（高さを意識），その場ジャンプする。
- ③ ミニハードルやコーンを50cm～1m間隔で10個置いて前進しながらタイミング良く跳ぶ。

4 腹筋ボールリレー

【ポイント】

- ① 3分以内で終わる程度の内容とする。
- ② 足は必ず地面から浮かせて行うようにする。
- ③ 体幹を大きくねじることを意識して行うようにする。



V 体力向上プログラム

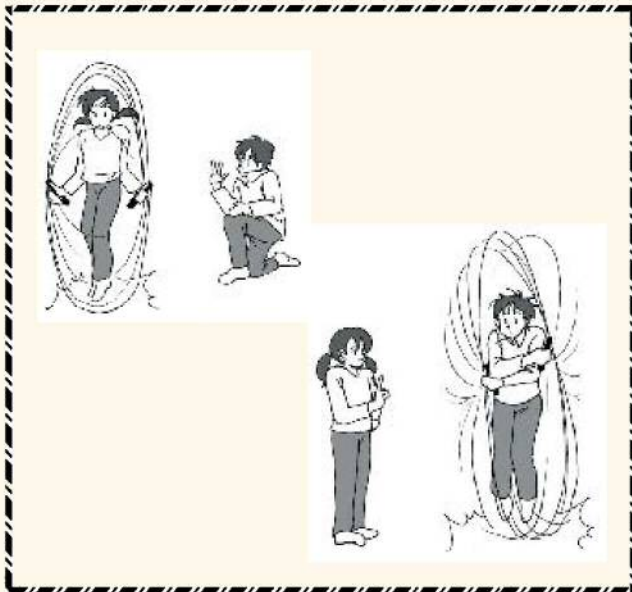
体力要素D I

動きを持続する能力

測定種目

上体起こし
20mシャトルラン，持久走

1 短縄跳びサーキット



【ポイント】

- ① 3分以内で終わる程度の内容にする。
- ② 前跳び・二重前跳び・交差跳びなど3～5種目程度組み合わせて行う。
- ③ 一定のテンポでリズムカルに行う。
- ④ 接地時間を短くする。
- ⑤ ペアが交代で跳躍回数を数える。

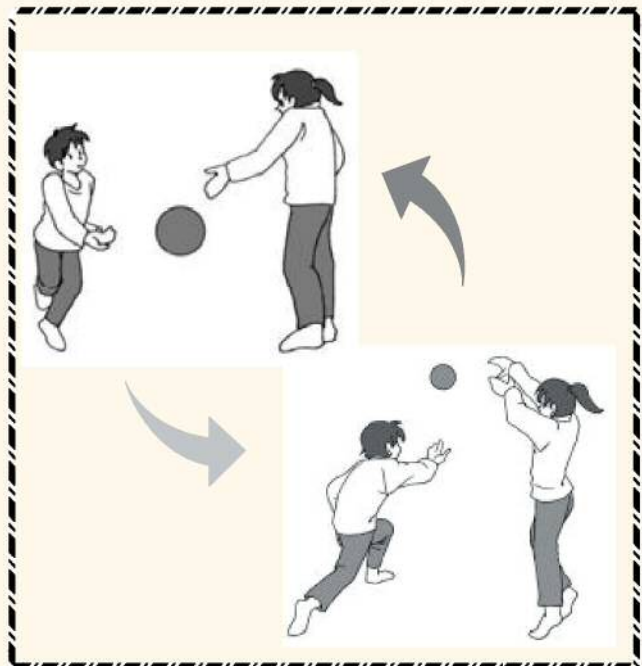
【用具を使わずに行う運動】

- 縄跳びが準備できない場合
短縄跳びを参考に，時間や回数を決めてエア縄跳びを行う。

2 ルーズボール

【ポイント】

- ① 1分以内で終わる程度の内容とする。
- ② 前後左右にバランスを考えボールを投げる。
- ③ ボールを投げる距離の高低・長短に変化をもたせる。
- ④ 重心を低くし，できるだけ早く投げられたボールに反応する。
- ⑤ ボールをとったら素早く返球し，次の捕球体勢に移る。



V 体力向上プログラム

体力要素DⅡ

動きを持続する能力

測定種目

上体起こし
20mシャトルラン, 持久走

3 追い抜き走



【ポイント】

- ① 5～10人程度で行う。
- ② 5～10分以内（1,000～2,000m程度）で終わる程度の内容とする。
- ③ 追い抜きを始めたらできるだけ短時間で先頭に出る。
- ④ 先頭の走る速さを調節することで強度に変化を持たせる。

【個人で行う場合】

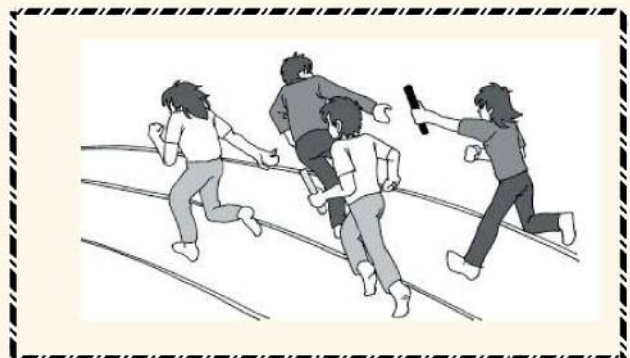
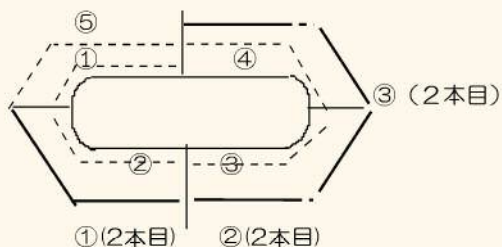
- 時間を決めて走る, 歩く
5分間, 10分間など
- 距離を決めて走る, 歩く
1000m, 1500mなど

4 エンドレスリレー

【ポイント】

- ① 奇数人数で行う（5・7人程度）
- ② 5～10分以内で終わる程度の内容とし1人が走る距離を50～100mを5～10本程度とする。
- ③ 2チーム以上編成し, 競争意識を持たせる。
- ④ 走る距離やコースを工夫することで変化をつける。

【例】200mトラックを5人で50mずつリレーする場合



V 体力向上プログラム

体力要素E I

体の柔らかさ

測定種目

長座体前屈

上肢の筋肉のストレッチ

さんかくきんちゅうぶ
1 三角筋中部



【ポイント】

- 肩関節を内転させ、肘を一方の手でロックし、肩甲骨を内転方向に戻すように伸ばす。

じょうわんさんとうきん
2 上腕三頭筋



【ポイント】

- 肘を曲げ、指先を反対の肩甲骨にタッチさせたまま、一方の手で肩甲骨の外転をさらに強めるように肘をひっぱる。

りょうけいきん しょうえんきん
3 菱形筋・小円筋



【ポイント】

- 肩関節を外転、内旋させて肘を曲げ、手首を腰にかけた状態から一方の手で肘を内側によせる。
- * 1～3は左右同じ要領で行う。

そうぼうきん
4 菱形筋・僧帽筋中部



【ポイント】

- 肩甲骨を大きく外転させ、胸椎から曲げるようにし、肩甲骨下角を後ろに戻すように伸ばす。

5 タオルを用いた肩の総合的ストレッチ

【ポイント】

- タオルを持ったまま、肩甲骨上腕関節の屈曲を強める。握りの幅を変えながら、心地よい感覚が得られるよう、調整する。



V 体力向上プログラム

体力要素EⅡ

体の柔らかさ

測定種目

長座体前屈

下半身の筋肉のストレッチⅠ

1 ハムストリングスだいたいぶ こうめん でんきんぐん ちょうようきん（大腿部後面）・臀筋群・腸腰筋



【ポイント】

- ① 片膝立ちとなり腰を引き、骨盤からハムストリングスを伸ばす。
この姿勢から3秒後に②の姿勢へ移行する。

【ポイント】

- ② ①から②の姿勢を5回繰り返す。
* 左右同じ要領で行う。

2 ハムストリングスⅠ



【ポイント】

- ① 片膝立ちとなり、伸ばした脚の両側に手をつけて、上体をかがめる。
* 左右同じ要領で行う。

【ポイント】

- ② つま先の方を外側に向けると外側のハムストリングスが伸びる。

3 ハムストリングス・下腿三頭筋かたいさんとうきん



【ポイント】

- 片方の膝をついた姿勢でもう片方の膝を伸ばす。伸ばした方の足関節を背屈させ、つま先を反対側の手でつかむ。

* 左右同じ要領で行う。

4 ハムストリングスⅡ



【ポイント】

- 股関節から屈曲させるようにおしりを突き出して、軽くつま先を上げる。
- * 左右同じ要領で行う。

V 体カ向上プログラム

体力要素EⅢ

体の柔らかさ

測定種目

長座体前屈

下半身の筋肉のストレッチⅡ

5 ハムストリングス・内転筋群

ないてんきんぐん



【ポイント】

- ① 膝を深く曲げて片方の脚を側方に伸ばして、股関節を外旋させる。
この姿勢の3秒後に②に姿勢へ移行する。



【ポイント】

- ② 股関節を内旋させる。(3秒)
①から②を5回繰り返す。
* 左右同じ要領で行う。

6 開脚前屈

①



【ポイント】 ○股関節を①のように外旋させたり、②のように内旋させたりする。

②



7 大腿四頭筋Ⅰ

だいたいし どうきん



【ポイント】

- 膝を床にできるだけ近づけるようにして伸ばす。
* 左右同じ要領で行う。

8 大腿四頭筋Ⅱ



【ポイント】

- 壁に足をかけて股関節を伸展させながら行う。
* 左右同じ要領で行う。