

グイッ 長座体前屈



- 《測定方法》
- ①初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をものさしから読み取る。
 - ②記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
 - ③2回実施してよい方の記録をとる。
※靴をぬいで実施する。
膝が曲がらないように気を付ける。

測定時のポイント



息を止めない!

リラックスを促す意味でも、しっかりと息を吐くことを意識させる。前屈をすると痛みを感じる事から、つい息が止まりがちになるが、意識をして「フー」と長く息を吐き出すと、筋肉に酸素がしっかりいきわたり、柔軟力がアップする。



念入りに柔軟をしてから実施

太ももの裏やふくらはぎを伸ばすストレッチを事前に行う。力を抜いてゆっくりと徐々に伸ばすイメージで1分程度の前屈をすると効果的。また、おへそと太ももを近づけるイメージで行う。(骨盤の前傾が大切)
※アザラシを30秒実施することも有効です。



PNFストレッチ (固有受容性神経筋促通法)

記録が瞬間的に高まる。原理は、伸ばしたい筋肉を全力で収縮することで筋肉が温まり、その後に血流が集まり柔軟性が増すというもの。筋力や柔軟性に合わせて負荷(足の高さ等)を変え、安全に行うことが重要。即効性があるため、その効果もすぐに消える。継続すれば効果はある。

相手の肩に10秒間足をのろす。
※下げる向きに力を入れ続ける!
両足実施し、すぐに計測!



体力標準値(達成目標値)

5年生		6年生		7年生		8年生		9年生	
男子	女子								
34.47	39.28	36.89	42.30	41.82	45.68	46.70	49.15	50.90	51.42

単位:cm