

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツヨチンガイド！

正しい姿勢・体づくり

柔軟性トレーニング編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手に行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。

各運動や競技における指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成 30 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



一般社団法人 身体開発研究機構

代表理事 **瀧澤 一騎**

【プロフィール】

1978 年生まれ。大阪市出身。

北海道大学水産学部卒業後、北海道大学大学院教育学研究科修士/博士課程を修了し(博士(教育学))、新潟医療福祉大学助教授や北海道大学大学院准教授などを経て、現在は一般社団法人身体開発研究機構代表理事を務める。

北海道大学陸上競技部監督、有限会社ベストパフォーマンス客員研究員等を務める。

研究・教育の専門はトレーニング科学、運動生理学、陸上競技で北海道大学をはじめとして大学・専門学校の非常勤講師を多数受け持つ。また、小中学生を対象とした陸上競技クラブ(札幌ジュニアアスリートクラブ)の運営とスーパーバイズを行う。日本陸上競技連盟科学委員やナショナルトレーニングセンター(スキー・ジャンプ)トレーナー等、競技団体のサポート活動にも携わる。現場の感覚を科学的に裏打ちされた内容に昇華し、再度現場のトレーニングに落とし込む指導と指導者養成に努めている。

バンザイスクワット

期待できるトレーニング効果

肩関節、股関節をはじめ主要な関節の可動域を広げるとともに、全身のストレッチ効果があります。また、正しい重心を保つ姿勢づくりにも効果があります。

1 トレーニング方法



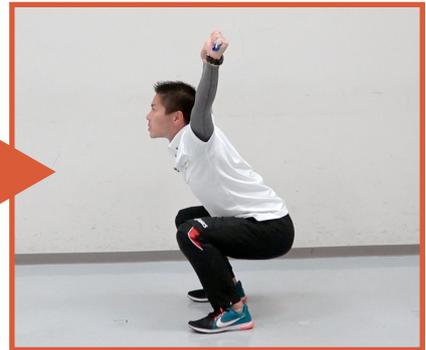
ステップ1

直立の姿勢から足を肩幅程度に開き、両手でタオルを張った状態で握り、頭の上に挙げます。



ステップ2

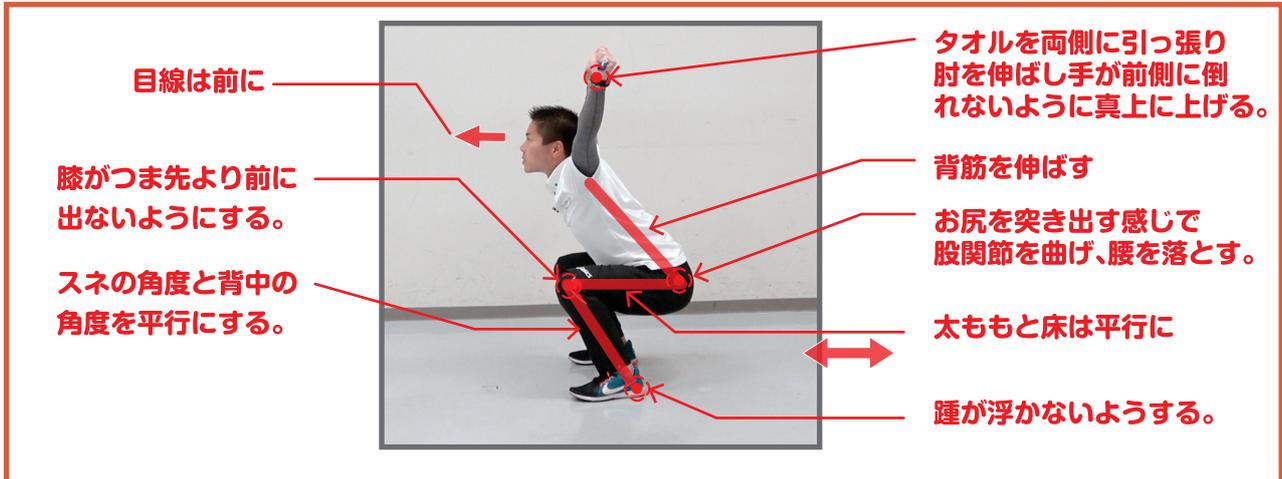
そのままの姿勢でゆっくりと腰を落としていきます。しっかりと前を向き、腕が前に倒れないようにしましょう。



ステップ3

太ももが床と水平になる位置で体勢を数秒間維持し、その後ゆっくりと立ち上がります。

動作のポイント



最初は体勢を維持できず上手く出来ない事がありますが、繰り返し取り組むことで股関節・や足首、肩関節周りの柔軟性が上がりますのでチャレンジしてみましょう。

上手く出来ない場合

手が前に倒れてしまうケース、踵が浮いてしまうケース、腰を落とせないケースがあります。

アドバイス

おなかと太ももで手を挟むイメージで骨盤を前傾させて股関節を曲げるように教えてあげると上手く出来るようになります。

