

長座体前屈(柔軟性の測定)

柔軟性が高まるとどんな効果がある？

- たくさん運動やスポーツをしても、疲れにくくなります。
- 運動やスポーツをしている時に、筋肉などを痛めるケガを起こす可能性が少なくなります。

動きのアドバイスは？

- 長座体前屈は、お尻から太腿の裏側にかけての「筋肉」の柔軟性を測定するものです。息をゆっくりと吐き出し続け、太腿の裏側の筋肉の伸びを意識させながらチャレンジさせましょう。

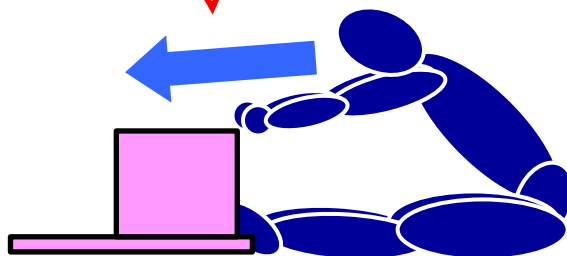
正しい測定を！

◆スタートポジションでのお尻をしっかりと壁につけさせましょう。その時、箱(または測定器の上部)に置いた両手の位置が測定中に動くことのないように気をつけましょう。

◆もうこれ以上伸びないと、本人が思った時に、「自然と力を抜き、手を離す」ように指示をしておくといいですね。

◆必ず靴を脱いで測定しましょう。(厚みのある靴をはいたままの場合は、太腿裏側の筋肉の柔軟性がやや低下する場合があります)

息を「ふう～」と吐きながら、
ゆっくりとギリギリまで伸び
ましょう。



安全な測定を！

◆長座体前屈測定器はアルミなどの金属で作られていますので、測定者(教師等)以外の人は、測定中に近づかないようにしましょう。

◆一気に伸ばすと、筋肉への負担も大きくなりますので、ゆっくりと伸ばすように指示を出しましょう。

応援の言葉かけは？

- 筋肉をゆっくりと伸ばしていく状態のときは、大きな声で応援する必要はありませんが、最後に「あと少し」「あと1cm」という応援があると、記録が少しでも伸びそうですね。

準備運動は？

- 走ったり、はねたりして、十分に運動し、体温を高めた上で、しっかりとストレッチをして、測定に臨みましょう。

★数値が低かった子へのアドバイス

○ 走った後やお風呂上がりなど、筋肉の温度が高まった後に、ゆっくりとした「ストレッチ運動」を継続的に行うことをぜひすすめていきましょう。