

## 愛媛県 子どもの体力・運動能力向上プログラム（中学生用）

内 容 ダイナミックフレキシビリティ（ウォーミングアップとトレーニング目的）

目 的 愛媛県の児童生徒の体力の課題を意識したトレーニングにより、投動作・走動作の獲得、柔軟性を高める。

活用設定 ○ 保健体育科での授業における、導入部分での活用  
○ 休日や休業中に児童生徒が活用

### 中学生用プログラム

- ① スキップ・・・走動作獲得やリズム感を養う
- ② 腕回しスキップ・・・肩甲骨や肋骨の可動域獲得とリズム感を養う
- ③ モンキーステップ・・・肩甲骨や肋骨の可動域獲得
- ④ ニーアップウォーク・・・股関節可動域獲得（臀部）と体幹強化
- ⑤ ニーアップステップ・・・股関節可動域獲得（臀部）・体幹強化・筋パワー強化
- ⑥ トゥータッチウォーク・・・股関節可動域獲得（ハムストリングス）・体幹強化
- ⑦ トゥータッチステップ・・・股関節可動域獲得（ハムストリングス）・体幹強化・筋パワー強化
- ⑧ ハードラーウォーク・・・股関節可動域獲得・体幹強化
- ⑨ ハードラーステップ・・・関節可動域獲得・体幹強化・筋パワー強化・筋間コーディネーション
- ⑩ キャリオカステップ・・・体幹強化・体幹ストレッチ
- ⑪ バウンドスプリント・・・筋パワー発揮
- ⑫ ダッシュ・・・筋パワー発揮

### 補助・補強トレーニング

- ① 肩甲骨トレーニングⅠ・・・肩甲骨周辺の強化
- ② 肩甲骨トレーニングⅡ・・・肩甲骨周辺の強化
- ③ 股割りトレーニング・・・股関節周辺のストレッチと体幹強化
- ④ 開脚トレーニングⅠ（肘膝タッチ）・・・股関節周辺と肋骨周辺のストレッチと体幹強化
- ⑤ 開脚トレーニングⅡ（爪先タッチ）・・・股関節周辺のストレッチと体幹強化
- ⑥ スタンプトレーニングⅠ・・・体幹強化・ストレッチ
- ⑦ スタンプトレーニングⅡ・・・対環境以下・ストレッチ

中学校用QRコード

