

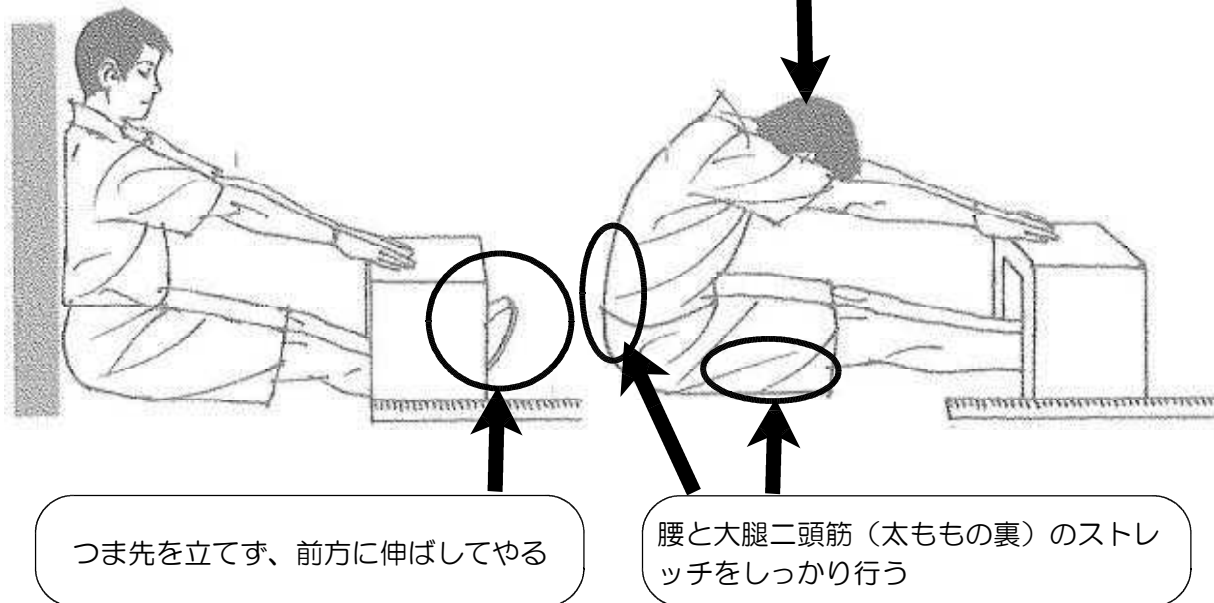
長座体前屈

長座体前屈の測定をとおして柔軟性を知ることができます。

柔軟性を高めることは、けがの防止につながります。また、様々な運動種目の技能向上のためにも必要であり、体が硬いと自分の力を十分に発揮できにくくなります。

★長座体前屈測定のポイント

※イラスト…あかつき「図解中学校体育」



- 息を「ふ〜」とはきながらゆっくりと前屈をさせると効果的です。これは、体育科・保健体育科の授業の中で、ストレッチ運動をさせるときにも重要なことです。
- ※ いきなり前屈を実施すると、故障（ケガ）をすることがあります。準備運動を行って体を温めたり、ストレッチ運動を行ったりしてから測定するように気を付けましょう。また、準備運動で体温を上げることは、関節の動きを滑らかにしたり、筋肉が伸び縮みしやすくなったりすることにつながり、柔軟性を高めることにもつながります。

★体育科・保健体育科学習との関連

- ◇体づくり運動（全ての運動遊び 体力を高める運動）
- ◇器械運動（鉄棒運動 マット運動 跳び箱運動）
- ◇陸上運動・陸上競技（ハードル走 走り高跳び）
- ◇ボール運動・球技（全て）
- ◇武道（柔道 相撲）
- ◇ダンス（転がる動き）