

長座体前屈

- ・お尻から太ももの裏側にかけて体の柔らかさを測ります。
- ・体が柔らかいと体の可動域が大きくなり、けがをしにくくなります。
- ・マット運動での前転や後転等の技に取り組みやすくなります。

測定 【実施回数2回】記録は cm 単位とし、cm 未満は切り捨てる。

1 測定前の準備運動

- ・体を動かし、十分に温めておく。
- ・ふくらはぎから太ももの裏、お尻、背中、肩、首のストレッチを十分に行う。
- ・2人組になり、押し伸び・押し耐え（※1）を交互に数回行う。

2 場づくり確認

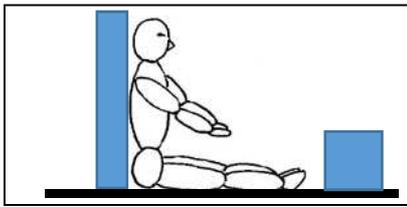
○準備物

- ・測定器、スケール

○測定者・補助者の姿勢

測定者の様子

- ・靴を脱ぐ。
- ・つま先を軽く伸ばす。
- ・胸をはり、背中、後頭部、肩を壁につけたまま、手を前に伸ばす。
- ・測定者の姿勢に合わせて測定器を設置する。

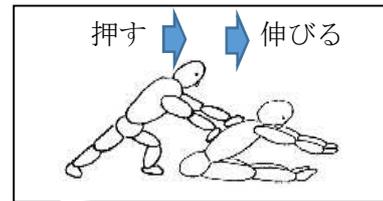


測定者への声かけ

- ・背中、後頭部、肩を壁につけたまま、手を前に伸ばすよ。
- ・背中中は伸ばしたままだよ。
- ・測定器をセットするまで動かないよ。
- ・つま先は軽く前に伸ばすよ。

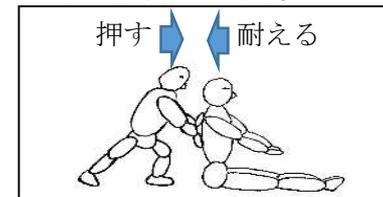
※1 押し伸び・押し耐え（準備運動） 押し伸び

- ① 測定者は長座で座る。
- ② 補助者に背中を押ししてもらい、息を吐きながらゆっくり伸びる。



押し耐え

- ① 測定者は長座で座る。
- ② 補助者に背中を押ししてもらい、測定者は動かないように耐える。



※押し伸び・押し耐えを交互に2・3回繰り返す。

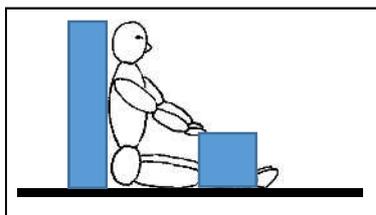
※背中全体を押し。

※急に力を入れて押さない。

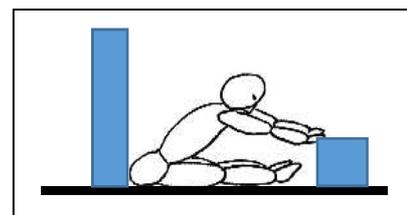
3 測定動作の確認（1回または2回練習する。）

動きのポイント①

- ・息を「ふ～」とはきながら腰から曲げ、測定器を前方へ押す。
- ・自分の膝を見ながら、測定器を押し。
- ・顎を引いたまま手を前方に伸ばす。



息を吐きながら、
ゆっくり測定器を
移動させる



動きへの声かけ

- ・腰から曲げていくよ。
- ・測定するときは息を「ふ～」とはきながら測定器を押してこう。
- ・つま先は前に伸ばすよ。
- ・自分の膝を見ながら、頭を下げてください。
- ・見ている人も息を合わせて「せ～の」「ふ～」と言ってあげよう。