

開脚ストレッチ

- (ア)背すじをまっすぐにする
- (イ)骨盤を立てて、股関節からたたむようにする
- (ウ)視線は前方(ぜんぽう)を見て、息を吐きながら前屈する
- (エ)手を頬(ほほ)につけたまま、肘を床につける

※未提出、途中実施は除いた値であること

総合評価							
学年	提出率	ポイント(ア)～(エ)の4項目の自己評価					
		達成できた項目数(平均)	達成できた割合(%) ※小数点以下切り捨て				
			4項目以上できた	3項目以上できた	2項目以上できた	1項目以上できた	0項目
全体	91%	3.0	19%	40%	30%	11%	0%
小5	93%	3.0	21%	43%	29%	7%	0%
小6	100%	3.1	21%	41%	28%	10%	0%
中1	94%	2.9	21%	30%	33%	15%	0%
中2	94%	2.7	10%	40%	27%	23%	0%
中3	74%	3.3	22%	43%	35%	0%	0%

2回目の課題は「開脚ストレッチ」でしたが、みなさんいかがでしたか？

パフォーマンススタンダードは、キッズとして最低限クリアしてほしいフィジカル面での目標です。

全体の達成できた項目数の平均は3.0でした。(イ)と(ウ)についてはよくできているようです。逆に今後の課題となる項目は(ア)と(エ)でした。開脚＝股関節の柔軟性(じゅうなんせい)を意識しがちですが、お尻の筋肉「大殿筋」(だいでんきん)を柔らかくすると、腹筋と背筋をバランスよく使えるようになり、開脚がスムーズにできるようになります。

柔軟性を高めるためには、毎日の積み重ねが大切です。自分で体験し、観察し、研究することが、イメージ通りに体を身体を動かすことができ(パフォーマンスを発揮)、ケガの予防にもつながります。今後も継続して取り組んでいきましょう！

だいでんきん
大殿筋の
ストレッチ
おしり



1. あおむけの状態から、右ひざをお腹に近づけて両手で抱える。
2. ゆっくり胸に近づけていき、すこし痛いぐらいのところでキープ。
3. 左ひざも同じように、左右交互に行いましょう♪