

● 敏捷性(びんしょうせい)、瞬発力、バランス能力を高める

運動能力は、「敏捷性」「瞬発力」「バランス能力」の3つに大別されます。素早く動く「敏捷性」、瞬間的に強い力を出す「瞬発力」、体のバランスをコントロールする「バランス能力」をこの時期に向上させることで、どのスポーツ競技にも応用できる基礎力が養われます。

■ 「敏捷性」「瞬発力」「バランス能力」を鍛えるトレーニング例

ハイスピードジャンプ 敏捷性 [目安50回]

敏捷性を高めるために不可欠な足首の強さを、ボールを使ってジャンプする動きで鍛えます。地面にかかとを着けないようにすることで、着地時にしっかり負荷をかけることができます。



親子リズムジャンプ 瞬発力 [目安20回]

高くジャンプするトレーニングで瞬発力を鍛えます。ジャンプ後の着地の際はパートナーと逆の動きで足を開閉し、動きを止めないよう連続で行いましょう。



レッグスイング バランス [目安10回]

動きながらバランスをとるトレーニングです。軸足がぐらついたり、バランスを崩して倒れないよう注意しましょう。足を前後ではなく横に振ると、さらに難易度が上がります。

