

体育専科通信

令和7年度 No. 1 4

文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『柔軟性』についてです。

身体が硬いと運動が苦手になりやすい？

幼少期から身体が硬いと、自分にとってはそれが当たり前となり、「これが普通」だと感じてしまいます。そうなると、無意識の中で身体を自在に動かすことが出来なくなり、ケガをしやすくなったり、体育の授業やスポーツに対して苦手意識が出てきたりします。身体を動かすことに対して苦手意識を持ってしまった子が自ら進んで「運動をしよう！」と積極的になることも少ないので、年齢を重ねていくと更に身体が硬い子が増えています。そうなると、ますます身体を動かさなくなり、運動が苦手になっていきます。

身体が硬い → ケガをする苦手意識が出る → 運動に消極的 → 更に身体が硬くなる

更に身体が硬くなる

柔軟性がないと、よくケガをする？

運動やスポーツでのケガの原因で多いのが「衝撃」です。身体が硬いと身体にかかる衝撃を上手く吸収して分散させることができません。そのことが原因で痛みやケガに発展することが多くあります。この衝撃を吸収し、上手に分散させる働きとして活躍するのが柔軟性です。柔軟性を高めることは、運動能力の向上だけではなく、ケガを事前に予防することにも繋がります。体力テストで柔軟性（長座体前屈）を調べるのは、ケガをしやすい身体なのをどうかを把握するためでもあります。

SLR テストで下半身の柔軟性をチェックしてみよう！



- ① 仰向けに寝る
 - ② 片方の足を伸ばし、反対側の足を上げる。
 - ③ 片足ずつどこまで上がるかチェックをする。
- ※ 痛みがある時は、それ以上無理に足を上げないようにする。



※ 70度以下で足に痺れや痛みがある時は、病気の疑いあります。(坐骨神経痛等)

※ 90度まで股関節が曲がらない場合は、ハムストリングス（太ももの裏側の筋肉）が硬い、股関節の可動域が狭い、体幹が弱くなっているといった原因があります。

柔軟性を高めるトレーニング・・・

① クモ歩き・ブリッジ歩き



② スパイダーマン

床にうつ伏せになった状態から両手と両足を交互に動かしながら、床を這いつくばって前に進みます。お腹や胸はつけません。



③ ドッグ



四つん這いになり、両手で床面を押して、背中を丸めます。顔を上げ、息を吐きながら、背中を反らします。