

握力・長座体前屈の向上につながる運動例（リンク集）

令和7年2月作成

山口県教育庁学校安全・体育課

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果で、山口県全体の課題となった種目が、長座体前屈と握力でした。この種目の向上には、向上につながる運動を意図的に行うことが大切です。そこで、向上につながる運動例を紹介しますので、授業の準備運動等に取り入れていきましょう。

※ メニューによっては、「おうちで運動」や「朝の会」など、授業外の時間でも実施できます。

※ 家庭や教室で行う際は、周囲の安全に十分に気を付けてください。

長座体前屈の向上につながるメニュー

- ジャックナイフストレッチ（全ての单元でおすすめ！）

https://drive.google.com/file/d/1Zn8YIzynjWCHSUn7+TmTVEnnt8xsoDq8/view?usp=drive_link



- 開脚ボール回し（ボール運動系でおすすめ！）

https://drive.google.com/file/d/1YHh3_hsa1ESqh979W0MSk9139XCzXuNe/view?usp=drive_link



- スポーツ庁（室伏長官）考案メニュー（マット運動でおすすめ！）

<https://www.youtube.com/watch?v=r2kGcjMoh0U>

※出典：スポーツ庁



- 股関節の開脚（陸上運動系でおすすめ！）

https://drive.google.com/file/d/1Iev4LJ5mpfAQsvAIATMaXZVZ86uUVNfU/view?usp=drive_link



- ギッコンボタン（体づくり運動系でおすすめ！ ※二人組）

https://drive.google.com/file/d/1s8TUoIP2zRxZCixCAemqTi9YmXDECIJc/view?usp=drive_link



- 背面ウォーク（器械運動系、体づくり運動系でおすすめ！）

<https://www.youtube.com/watch?v=r2kGcjMoh0U>



握力の向上につながるメニュー

- 新聞紙丸め（体づくり運動系でおすすめ！おうちで運動にも！）

<https://www.youtube.com/watch?v=r2kGcjMoh0U>

※出典：スポーツ庁



- 遊具を使った運動いろいろ（器械運動系でおすすめ！）

<https://drive.google.com/drive/folders/1SEUpzTn1GfDqnvzZtKNu7nrQNHG3fH0b>



- 手おし車（器械運動系、体づくり運動系でおすすめ！ ※二人組）

https://drive.google.com/file/d/1VO-QizmPfTumIyUW9Rd_UYbKuJii3dg_/view?usp=drive_link



- タオル引き（体づくり運動系でおすすめ！ ※二人組）

https://drive.google.com/file/d/1gzhSGKYHuXKowVrOL5yaX4zM6P37QgR4/view?usp=drive_link



- 大根引き（体づくり運動系でおすすめ！ ※6～8人で）

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/parentandchildren_27.html

※出典：日本スポーツ協会（JSPO）[アクティブチャイルドプログラム](#)



ドラえもん体操、体力アップのための準備運動例はこちらから！

- 柔軟性向上運動メニュー 改訂版（ドラえもん ver.）

https://drive.google.com/file/d/1WuU0dnnuE0GUu6nL88FEHhj5GBPqht4w/view?usp=drive_link



- 体力アップのための準備運動例

<https://drive.google.com/file/d/1DdKmljPSctIB4g47hXcUGu4vB6gHxqXH/view>

