

エキスパート4 「調整力・柔軟性を鍛える」

e-ヘルスネットホームページより引用

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-094.html>

柔軟性（じゅうなんせい）

体力の一要素であり、筋肉と腱が伸びる能力のこと。動きのしなやかさだけでなく、傷害の予防など

著作権の関係から非表示とします。

のためには動的ストレッチというエクササイズがあります。

グリコホームページから引用

<https://cp.glico.jp/powerpro/training/entry39/>

ストレッチの種類・期待できる効果

著作権の関係から非表示とします。

進、そしてリラックス・疲労回復にも効果が期待できるとされています。

岐阜県まると学園ホームページより引用

https://gakuen.gifu-net.ed.jp/~contents/kou_hokenn/hoken/02purpose/022content.html

【調整力を高める】

調整力を高めるトレーニング

著作権の関係から非表示とします。

強化する運動を取りいれます。

たとえば、合図にすばやく反応してダッシュや方向転換をしたり、低いハードルをすばやく跳び越

著作権の関係から非表示とします。

な体の動きからなる運動プログラムにもとづいて、トレーニングすることが大切です。

TIDA SPORTS CLUB ホームページより引用

<https://tidda-sports2002.com/adjustment/>

調整力とは？

ティダスポーツクラブでは、この時期大切なスポーツ・体育の基礎を指導しています。

著作権の関係から非表示とします。

す。さらに体育指導から身に付く大切な力として「調整力」があります。

柔軟性

著作権の関係から非表示とします。

身体を巧みに動かす能力。身体の各部分を思ったとおりに動かせる能力です。

問い 次のトレーニングを具体的に考えてみよう。

1. 柔軟性

具体例をあげて、説明できるようにします。以下同じ。

2. 敏捷性

3. 協応性

4. 平衡性

5. 巧緻性