

いわてスーパーキッズでは、**身体能力と人間力の目標基準**として、「アスリートスタンダード」と「パフォーマンススタンダード」を設定しています。

## アスリートスタンダードとは…

「アスリートスタンダード」とは、スーパーキッズ事業が求めるアスリート像「人間力」の目標基準です。トレーニング時だけでなく、**普段の生活から取り組み**ましょう。

- 1 あいさつと返事（感謝）
- 2 姿勢（正しい姿勢・意欲）
- 3 身だしなみ（服装）

## パフォーマンススタンダードとは…

「パフォーマンススタンダード」とは、いわてスーパーキッズとして**最低限クリア**してほしい、**運動能力を向上**させるための「**基盤**」づくりの**目標基準**です。日々の努力を積み重ねればかならず**体得**できます。ケガの**予防**対策としても取り組んでいきましょう。

- 1 **倒立**（正しい姿勢で3秒以上静止）
- 2 **開脚ストレッチ**（背筋をしっかりと伸ばしてひじを床につける）

**5月～6月は家庭でパフォーマンススタンダードに取り組めます。**  
**この時期だからこそ、今だからできる、基盤づくりに取り組もう！**

パフォーマンススタンダードの「**倒立**」と「**開脚 ストレッチ**」を、全2回に分けて紹介 します。第1回目は「**倒立**」です。

## ①倒立（正しい姿勢で3秒以上静止）

**腕や体幹部の強化**を目的としています。

### ポイント



- ア 体重が肩・腕・手にしっかりと乗るように体をまっすぐにする（足のつま先を上へ伸ばすようなイメージで）
- イ 手は床をつかむように指を広げる
- ウ 顔（目線）はしっかりと床を見るように
- エ 足のつま先まで体が一直線上になるように意識を集中する

<ストップモーションで確認してみよう>



まっすぐ

体重がしっかり肩と腕、手に乗っていますか

足を真上にけり上げる

顔は、手をつく前から床をしっかり見る

保護者のかたへ（練習・補助する場合のポイント）



肘を伸ばして、バンザイの状態、顔は真上（逆さまのイメージ）を向きます。手のひらを上から押し、関節を「ロック」するという感覚を身につけさせます。

補助を行う際は、最初から正面で受け止めず、足が真上に来たら横から軽く受け止めます。

重心を乗せるために、両膝を抱え、真上に持ち上げ、重心のバランスや倒立の感覚を確認させます。



上に引きあげる

グッグッ

毎日チャレンジ！家でできること、やってみよう♪

<課題提出の締切>

5月29日（金）メールかファックスで提出してください。