



ねん がつ にち なまえ
年 月 日 名前

じゅんぴうんどう
ステップ1 準備運動

そくていまえ からだ あたた きんにく の
測定前に身体を温めたり、筋肉を伸ばしたりする

きんにく あたた ほう きろく
筋肉を温めた方が、記録は
の伸びるので、ジョギングや
の スクワットを事前に行う

そくてい
いきなり測定するのではな
おこな
く、ストレッチを行って
よ
きんにく の
筋肉を伸ばしておくが良い

わかった できた

そくてい じゅんぴ
ステップ2 測定の準備

りょうあし そくていきく なか い ちようざ しせい
両足を測定器具の中に入れて、長座の姿勢になる

せなか しり かべ うで かたはば
背中とお尻を壁につけて、腕を肩幅に
ひろ しせん の
広げて、自然に伸ばす

そくていきく なかりょうあしい
測定器具の中に両足を入れる（ひざを
ま あし ひろ
曲げたり、足を広げたりしない）

て そくていきく てまえ はし
手のひらを、測定器具の手前の端に
お おやゆびした
かかるように置く（親指は下にする）

わかった できた

くつ ぬ そくてい
※靴を脱いで測定する

そくていほうほう
ステップ3 測定方法

かべ せなか しょうたい からだ たお そくていきく まえ お だ ぜんくつ
壁に背中をつけた状態から身体を倒して、測定器具を前に押し出し、前屈になる

ま ちゅうい からだ まえ たお
ひざを曲げないように注意しながら、身体を前に倒す

わかった

いき と きろくの いきは まえ た よ
息を止めると、記録が伸びにくいので、息を吐きながら前に倒れると良い

と いち きろく そくてい ゆび そくていきく お ほんどう
止まった位置で記録を測定する（指で測定器具を押ししたり、反動をつけたりしない）

できた

きろく ちようせん
ステップ4 記録に挑戦する

なんど れんしゅう かい ほんばん よ ほう きろく
何度か練習して、2回の本番の良い方の記録をとる

れんしゅう 練習	1	2	3
きろく 記録			

ほんばん
本番

きろく 記録	1	2
-----------	---	---

こかんせつ ま まえ たお
股関節を曲げて前に倒れる
せなか の
(背中をなるべく伸ばす)

まえ み ふと み
前を見ずに、太ももを見ながら
たお りょううであいたあたま い
倒れる（両腕の間に頭を入れる）

て はな そくていきく いどう
手を離したら、測定器具が移動
きより はか
した距離を測る

きろく たんい みまん き す
※記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる

さい きんにく ほね せいちよう ほう はや じゅうなんせい うしな
10歳くらいになると、筋肉よりも骨の成長の方が早くなり、柔軟性が失われやすくなります。なので、この
じき うんどう おこな じゅうなんせい たも たいせつ からだ
時期に運動やストレッチを行って、柔軟性を保つことが大切になります。身体がかたくなってしまうと、ケガ
をしやすくなったり、運動のパフォーマンスが下がったりしてしまいます。日頃から意識して取り組みましょう。

