

茅ヶ崎市の
体力向上
サポーター

夏休み かけっこ力UP作戦 かけっこ力測定会 ご案内

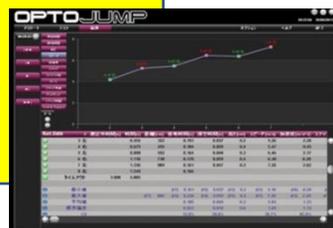


速く走れるようになる子には、

“理由”がある。

10,000人のデータが教えてくれた、速さの伸ばし方
わが子の“本当の強み”を、親は知っていますか？

うちの子は遅いから…と諦めていたけど、
測定したら“トップスピードは高い”ことが判明！
実は「スタートが苦手なだけ」だった——
そんなケースがたくさんあります。
速さは、気づきから始まるのです。



【実施内容】

- ①10mダッシュ（初速・最高速・左右差・タイムがわかります）
- ②ワンポイントアドバイス
- ③足が速くなるポイントチェックシート参加者全員にプレゼント
- ④記録シート → Myページ → 練習動画が見られます
夏休み家族で自主練習しましょう
- ⑤親子で挑戦ワンポイント練習

子どもの体力向上プロジェクト
茅ヶ崎市教育委員会 共同開発

足が速くなるポイント チェックシート（基礎編）

【イベント情報】

- ▶ イベント名：かけっこ力測定会
- ▶ 参加費：無料
- ▶ 日時：2025年8月9日（土）、11日（月祝） 9:30～14:30
- ▶ 会場：茅ヶ崎市総合体育館 第一体育館
- ▶ 対象：茅ヶ崎市内 小学1年生～6年生

予約方法】

- 申込み：7月14日（月）から総合体育館に電話（82-7175）で申込み開始します
（受付時間午前8時30分～午後8時）
- 定員：34名 × 全9部（9:30～14:30 30分ごと）



- 【協賛】 ㈱スポレングス、茅ヶ崎スポーツ接骨院
- 【主催】 公益財団法人茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団
- 【後援】 茅ヶ崎市教育委員会、茅ヶ崎市
- 【協力】 スポレングス、茅ヶ崎スポーツ接骨院
- 【問合せ】 運営事務局（担当：松浦）TEL：0467-82-7175

文部科学省の認定事業として 1万人の子どもたちに“走りの科学的分析”を実施

全国的に問題となっている、子どもたちの“体力低下”
その背景には、外遊びの減少や運動機会の喪失があります。
こうした課題に対応するため、私たちは2013年より文部科学省からの認定を受け、
全国1万人の児童・生徒を対象に、スポーツ科学を活用した「測定・分析
・指導プログラム」を実施しました。

子どもの体力向上プロジェクト

この取り組みでは、一般的な体力テストに見られる速い遅い
といった単なるタイムではなく、
“走りのクセ”や“動きの課題”を科学的に可視化。
一人ひとりに合わせた改善のヒントを提示しました。



長谷川 裕
龍谷大学名誉教授
日本トレーニング
指導者協会 名誉会長

「子どもが変わった」「指導の視点が変わった」
など、全国の教育現場から高く評価されました。

茅ヶ崎市全小学校での測定実績から見えた代表的な課題

左右バランスの乱れ
→ 体の負担増
スピードダウンの原因



接地時間が長いまま
→ 効率的な走りができず、
スピードが伸びない



この貴重な実績とデータをもとに、
今、地域の子どもたちにも「走りを見直す機会」を届けています。

測定を受け課題を知れば結果が出る仕組みができています
まずは「かけっこ力測定会」に参加してください

かけっこ力測定



MYページで評価



練習動画で練習

