

# リズムトレーニングを はじめませんか!?



楽しく運動能力を伸ばす、今話題の運動「リズムトレーニング」  
現在、全国で300以上の幼・保・小学校・中学校で取り組まれています。  
実はこのトレーニング、子供だけでなくプロアスリート\*も実践しています。  
運動能力だけでなく、怪我の予防(日本臨床整形外科学会推薦トレーニング)にも有効。  
さらに、集中力や認知機能の向上にも効果が証明されています。

\*読売ジャイアンツ、横浜DeNAベイスターズ等



## スポーツリズムトレーニングって どんなトレーニング?

### 1

#### 楽しく体を動かすことができる!

①音楽を使う ②跳びはねる ③レベルに合わせて技がたくさんある  
このことからおよそ98%の幼児・児童が「楽しい」と答えた。

津田幸保「小学校に対するリズムジャンプの効果について」美作大学研究紀要 58 2013

### 2

#### 運動能力を向上できる!

児童 323 名を対象にした研究では、体育の準備運動として約 10 分  
3 週間実施したところ、立ち幅跳び・反復横跳びの記録が有意に向  
上した。また、年間継続的に実施した小学校では反復横跳び・上体  
起こし・ソフトボール投げで経年的な記録の伸びの2倍程度の記録  
の伸びが見られた。

津田幸保「小学校に対するリズムジャンプの効果について」美作大学研究紀要 58 2013

津田幸保「小学校に対するリズムトレーニングの実施が体力・運動能力及び保健室利用者数に与える影響」  
美作大学研究紀要 62 2017

### 3

#### 怪我防止に繋がる!

日本臨床整形外科学会  
推薦トレーニング

継続的に体育の準備運動として実施している小学校では捻挫や擦り  
傷が40%程度減少した。また、運動関連の怪我だけでなく頭痛・  
めまい等、気分由来する利用者も減少した。

津田幸保「小学校に対するリズムトレーニングの実施が体力・運動能力及び保健室利用者数に与える影響」  
美作大学研究紀要 62 2017

岩間徹 ほか「Spread and effect of Sports rhythm training in Yokohama city」日本臨床整形外科学会雑誌 117 2021

### 4

#### 認知機能を高める!

小学生にリズムジャンプ 10 分とランニング 10 分を行わせた直後、  
認知機能検査を行ったところ、リズムジャンプ実施後のみ有意に認  
知機能の向上が見られた。また、朝の運動でリズムジャンプを取り  
入れた学校では指導者から「授業への集中力が増した」という意見  
も多くあった。

津田幸保 ほか「リズムジャンプが児童の認知機能に与える影響」美作大学研究紀要 63 2018