

# 全国こどもチャレンジカップ第16回全国大会及び 2023年度全国こどもチャレンジカップ地区大会 チャレンジサーキット アクティビティ ルーティン

## リトル

※協会ホームページ ルーティン動画参照

## ジュニア

※協会ホームページ ルーティン動画参照

## ユース

※協会ホームページ ルーティン動画参照

○目安のBPM →120～135

基本的には、右足はじまりで行ないます。

左右対称で行なってください。

---

チャレンジサーキット・アクティビティのルーティンでは、協会が行なっている「握力向上プログラム」を導入しています。このプログラムはボールをそれぞれにあった空気圧に調整し、音楽に合わせて行う10分間のプログラムです。

右手に青のCC指定ボールを持ち、左手にはキッドビクスマーク入りのオレンジボールを持つという2つの色違いのボールを使ったプログラムを昨年引き続き行ないます。

ボールを2つ使う事により握力アップにとっても効果的で、1つの時にはできなかった動きや楽しさが生まれ、新たな身体への刺激になります。また、キッドビクスの原点である活動的な遊び(アクティビティ)=楽しい=心の開放に繋がり、エアロビクスやヒップホップを行う前の体のウォーミングアップだけでなく、心のウォーミングアップにもなります。

このアクティビティルーティンを1年間継続して練習する事で、子ども達の心と身体作りに繋がるという点において協会が推奨できるプログラムとなっています。

## 『握力向上プログラム』とは？

日本こどもフィットネス協会では2010年にJAF(日本フィットネス協会)の助成事業として「親子フィットネスエクササイズ」が親子の身心に与える影響について調査を行いました。その結果、親子ともにほぼ全ての体力項目で数値の上昇が見られた中、唯一、握力について変化が見られませんでした。本来、握力は『ぶら下がる』『投げる』『握る』など、生活やスポーツで重要な役割を果たす力なのです。

そこで、握力だけが向上しなかった問題意識から、握力を向上させるエクササイズ「握力向上プログラム」として当協会が主催する全国こどもチャレンジカップ大会の「チャレンジサーキット・アクティビティ・ルーティン」～規定種目～を開発し、2012年から競技に取り入れています。このプログラムは常にボールを掴んだ状態でフィットネスを行なうところに特徴があります。(引用:渡辺みどり/講師「遊・動・生 子どもの握力向上プログラム」のテキストより)

-このプログラムは筑波大学との共同研究でエビデンスを取得し、効果が認められました-