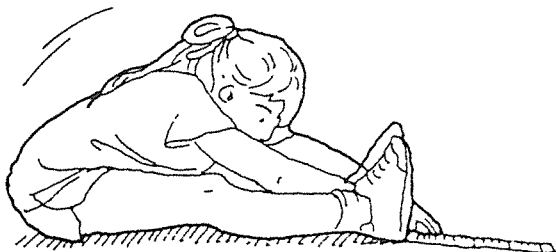


유연성 발달을 위한 운동프로그램



1. 유연성의 중요성

유연성은 관절이 굽혀지고 젖혀지고 회전되는 정도, 즉 관절의 최대 가동 범위로 정의된다. 관절의 가동 범위는 관절면의 가동성 뿐만 아니라 관절에 연결되는 근육·건·인대 등의 신전성에 의해서도 결정된다.

유연성은 스트레칭(뻗기 동작) 등 여러 가지 운동 경험을 통해서 향상되며, 특히 근력과 관련하여 불량한 자세나 무리한 운동 시 나타나는 허리부위의 상해를 예방해 준다는 점에서 건강과도 밀접한 관련이 있다.

아동은 유연성을 기를 수 있는 여러 가지 운동을 통해서 근육의 탄력성 증진과 관절 가동범위의 확대에 따른 운동범위의 증가를 가져올 수 있으며, 아울러 운동 시 상해를 예방할 수 있다는 점 등에서 유연성이 필요하다.

2. 유연성의 측정 방법 - 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

앉아 윗몸 앞으로 굽히기는 고관절의 전굴 유연성을 측정하기 위한 것으로, 흔히 굽힌 각을 측정하는 각도법과 굽힐 때 뻗은 손끝이 닿은 거리를 측정하는 거리법이 있다. 여기에서는 거리법의 경우를 살펴보기로 한다.

측정방법

- ① 신을 벗고 앞으로 양다리를 모아서 무릎을 펴고 바르게 앉는다.
- ② 양발 사이의 거리는 5cm가 넘지 않도록 한다.
- ③ 윗몸을 앞으로 굽힐 때 무릎이 굽혀지지 않도록 피검자의 무릎을 가볍게 눌러 준다.
- ④ 양손을 최대한 뻗어 정지된 지점의 거리를 cm 단

위로 측정한다. 이때 다리 사이에 줄자를 놓고 발뒷꿈치를 기준으로 한다.

⑤ 0.1cm 단위까지 계측한다.

기준치

제시된 표는 아동의 성과 연령에 따른 앉아 윗몸 앞으로 굽히기의 기준치이다. 부모나 지도교사는 측정방법에 따라 앉아 윗몸 앞으로 굽히기를 측정한 다음, 기준치와 비교하여 아동의 유연성 수준을 등급으로 판정하고 주간별로 유연성 운동프로그램을 계획한다.

그리고 일정기간 동안 부위별 유연성 운동프로그램에 따라 운동을 실시한 후 앉아 윗몸 앞으로 굽히기를 다시 측정하여 운동효과의 유무를 판정한 다음 다시 운동계획을 제시한다.

<표> 앉아 뒷몸 앞으로 굽히기 기록에 의한 판정

성	연령		7세	8세	9세	10세	11세	12세
	등급							
남	매우 우수		14.1 이상	14.6 이상	14.7 이상	15.1 이상	15.1 이상	15.3 이상
	우수		11.1~14.0	11.1~14.5	11.4~14.6	11.4~15.0	11.3~15.0	11.5~15.2
	보통		7.4~11.0	7.6~11.0	7.6~11.3	6.6~11.3	7.2~11.2	7.3~11.3
	열등		4.1~7.3	3.6~7.5	3.3~7.5	3.1~6.5	2.9~7.1	3.3~7.2
	매우 열등		4.0 이하	3.5 이하	3.2 이하	4.89 이하	2.8 이하	3.2 이하
여	매우 우수		15.1 이상	15.1 이상	15.6 이상	15.9 이상	17.3 이상	18.3 이상
	우수		12.1~15.0	12.1~15.0	12.1~15.5	12.1~15.8	13.1~17.2	14.1~18.2
	보통		8.6~12.0	8.4~12.0	7.9~12.0	7.9~12.0	8.7~13.0	9.8~14.0
	열등		5.1~8.5	4.7~8.3	3.9~7.8	4.9~8.0	3.4~8.6	4.7~9.7
	매우 열등		5.0 이하	4.6 이하	3.8 이하	4.0 이하	3.3 이하	4.6 이하

3. 운동프로그램

다음호부터 제시되는 운동 프로그램은 관절의 힘 뿐만 아니라 정적·동적 유연성을 향상시킬 수 있는 것들로, 다리·허리·팔·어깨·그리고 목 등 신체 부위별 프로그램을 제시한다.

시도요령

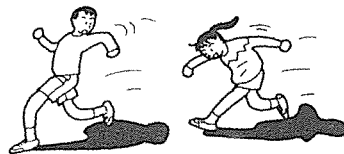
- ① 유연성 운동은 항상 동작의 최대 가동범위에 초점을 맞추어야 한다는 것을 주시시킨다.
- ② 급격한 동작은 되도록 자제하고, 고통을 느낄 때까지 스트레칭(신전운동)을 하도록 해 약간 강도를 낮춘 상태에서 동작을 유지시킨다.
- ③ 스트레칭(신전운동)의 효과를 크게 하려면, 최소 10~30초 동안 스트레칭 자세를 유지해야 한다.
- ④ 처음에는 1~2회 정도 반복하여 실시하다가 점차로 각 동작을 과부하시켜 2~4회 반복하도록 한다.

- ⑤ 유연성의 증진 및 유지를 위해 부위별 운동프로그램을 2가지 이상씩 주당 4~5일 정도 실시하도록 한다.
- ⑥ 운동은 몸통에서 먼 부위 - 팔·다리·목 등 -에서

가까운 부위로 실시한다.

- ⑦ 아동이 자신의 유연성 정도를 인지하는 것 외에도 날마다 향상시키려는 의지를 북돋아 주어야 한다. ㉞

심폐지구력 발달을 위한 운동프로그램 - 다양한 뒹뛰기 운동



뒹뛰기는 율동성 있게 하고(대개 음악을 이용), 아동에게 알맞은 착지 방법을 가르쳐 주어야 하며, 운동프로그램에 따라 각각 4, 8, 혹은 16회 반복하여 실시한다.

팔과 다리를 다양하게 변화시키면서 실시하면 더욱 효과적이다.

제시된 프로그램은 아동 뿐만 아니라 가족 모두가 참여할 수 있다. 연령별로 운동강도의 비율을 다양하게 적용하여 실시한다.

- ① 가위뛰기: 양손을 머리 뒤에서 깎지끼고 발을 앞으로 한쪽 정도 벌리고 선다. 시작 신호와 함께 다리를 앞으로 번갈아 가면서 뛰도록 한다. 이때 체중이 양발에 똑같이 실리도록 한다.
- ② 다리 벌려 뛰기: 가위뛰기와 같은 방법으로 두다리를 모으고, 벌리면서 뛰는 동작을 반복한다.
- ③ 스키점프하기: 발을 모으고 중앙선의 오른쪽과 왼쪽을 교대로 뜬다. 또한 선을 바라보고 서서 앞뒤로도 뜬다.
- ④ 뛰면서 발차기: '하나'에 두발을 바닥에 대고 선다. '둘'에 한쪽 다리를 들어 앞으로 친다. 신호에 따라 왼쪽 두 번, 오른쪽 두 번 치며 실시한다.
- ⑤ 시계추 다리차기: 시계추처럼 왼쪽, 오른쪽으로 번갈아 계속해서 다리를 옆으로 친다. 빠르게 또는 느리게 실시해 본다.
- ⑥ 그림자 밟기: 둘이서 가위·바위·보를 하여 솔래를 결정한다. 이긴 아동을 달아내고 진 아동을 이긴 아동의 그림자를 밟는다. 그림자를 밟으면 솔래가 된다. 5~10분 정도 실시하며 2회 이상 반복한다.