

# SPORTS

## スポーツ パフォーマンス



## PERFORMANCE

アムステルダム自由大学の4488人の双子の成人女性を対象にした研究では、「運動能力の約66%は遺伝要因で決まる」とも言われています。  
運動能力に関する遺伝的傾向を確認してみましょう。

あくまで“遺伝学的傾向”です

本データは、検査時点でのお子さまのスポーツパフォーマンスを表したものではありません。それぞれの検査項目で「どの遺伝子型を持つ人がどのような傾向（遺伝学的傾向）にあるのか」を調べた研究結果と、お子さまの検査結果を照らし合わせ、スポーツパフォーマンスに関する遺伝的傾向を調べています。

## 総合結果



パワー系  
スポーツタイプ

適合度

中



スピード系  
スポーツタイプ

適合度

中



スタミナ系  
スポーツタイプ

適合度

中



バランス系  
スポーツタイプ

適合度

中

お子さまにおすすめのスポーツは？

### スピード系スポーツタイプ

4つのスポーツタイプの中で、お子さまの適合度が最も高かったのは、身体のパネを駆使した動きが求められる「スピード系スポーツタイプ」です。

素早い反応と動きを要求されるスポーツで特に優れたパフォーマンスを発揮します。筋肉のパネと柔軟性が鍵となり、膝や肘などの関節を支える筋肉を効果的に鍛えることで、お子さまの能力を最大限に引き出すことができます。ジャンプスクワットのようなトレーニングは、足首や股関節を含む大きな筋群をターゲットにし、これらの筋肉を強化します。さらに、筋肉の健康を支えるためには、脂質を含む栄養バランスの良い食事が推奨されます。この情報を活かし、お子さまが楽しみながら健康的に成長し、スポーツでの成功を目指していきましょう。



スピード系スポーツの例

短距離走 跳躍種目 自転車競技（短距離） フェンシング 剣道 ボクシング スキー スノボ アイスクホケー

# POWER

## パワー系スポーツタイプ

速筋と呼ばれる筋肉を活用し、瞬間的に大きな力を発揮する能力に優れています。ウェイトリフティングやその他の力強い無酸素運動が特に適しており、スポーツの中でも特に力を要する場面での活躍が期待できます。トレーニングでは、重量物を使った瞬間的な持ち上げや、体幹を鍛える運動が推奨されます。これにより、お子さまの体力と運動能力の向上を図り、健康的な成長を支援しましょう。

### パワー系スポーツの例

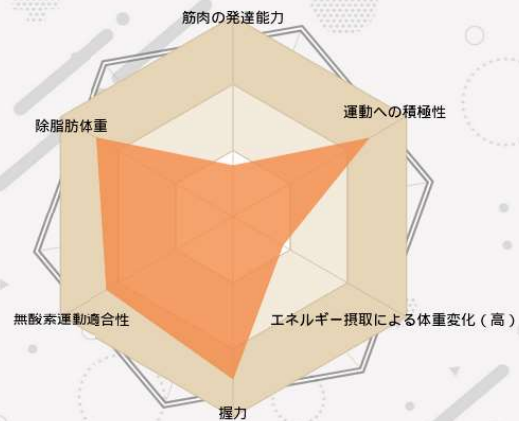
ウェイトリフティング 投てき種目 アメフト アイスホッケー ボルダリング アーチェリー 柔道 レスリング 空手 テコンドー

### パワー系スポーツ適合結果

適合度

# 中

パワー系スポーツへの適合度は中程度です。



### パワー系タイプ項目

#### 筋肉の発達能力

お子さまの筋肉がどのように発達するかを知る手がかりとなる遺伝的傾向を示しています。筋肉の発達には、運動やトレーニングを通じて力やサイズを高める能力が含まれます。適切な栄養やバランスの取れた運動、休息、そしてストレッチを取り入れることで、筋肉はより健康的に成長します。お子さまの未来の成長をサポートするための一つの参考として、この結果をご活用ください。

低  高

#### 運動への積極性

お子さまが運動にどのくらい意欲的に取り組むかを示す遺伝的傾向を確認できます。運動への積極性が高いと、自発的に楽しく体を動かし、自然とスポーツやアクティビティを習慣にしやすいです。継続的な運動は、身体の成長だけでなく、心の健やかな発達や友達との交流を促進し、全体的な健康にも良い影響を与えていると言われています。

低  高

#### エネルギー摂取による体重変化（高）

お子さまの食事から得られるエネルギーによって体重がどのように変化しやすいかを示す遺伝的傾向がわかります。この傾向が高い場合、エネルギー摂取により体重が増減しやすいことがありますが、運動量や生活習慣によっても影響されます。お子さまの成長に合わせて、日々の活動や体重の変化を見ながら、食事のバランスを工夫することで、健康的な発育をサポートできます。

低  高

#### 握力

お子さまの握力に関する遺伝的傾向を確認できます。握力は、手や腕の筋肉の強さを示すだけでなく、全身の筋力とも深く関わっています。握力は簡単に測れるため、体全体の筋力や体力の目安としても広く活用されています。野球やテニス、ゴルフなどのスイング動作や、柔道やボルダリングでのつまみ動作にも重要な役割を果たします。お子さまのスポーツや日常生活での成長を支える一つの指標としてご活用ください。

低  高

#### 無酸素運動適合性

お子さまが短時間で強い力を発揮する無酸素運動にどれだけ適しているかを示す遺伝的傾向を確認できます。無酸素運動とは、酸素を使わずに体がエネルギーを生成する運動で、短時間で瞬発的な力が求められる活動です。例えば、スプリント走やジャンプ、瞬間的なパワーを要するスポーツにおいて、この傾向が高いとより力を発揮しやすいとされています。お子さまのスポーツ活動における可能性をサポートする一つの手がかりとしてご活用ください。

低  高

#### 除脂肪体重

お子さまの除脂肪体重に関する遺伝的傾向がわかります。除脂肪体重とは、脂肪を除いた筋肉や骨、臓器、水分などの体の組織重量を指します。除脂肪体重の約7割は筋肉で構成されており、この数値が高いほど、筋力も強い傾向が見られます。お子さまの健康的な成長や、適切な体重管理、そしてトレーニング目標を立てる際の助として、この情報をご活用ください。

低  高

## お子さまにおすすめトレーニング

### ハンクワークリーン

### バトルロープ

### デッドリフト

### バリスティックトレーニング



#### ハンクワークリーン

お子さまの全身をバランス良く鍛える効果的なトレーニングです。この運動では、腕、肩、太ももなどの大筋群を使用し、速筋を活用してスポーツのパフォーマンスを向上させます。中腰からバーベルを鎖骨まで持ち上げる動作は、特に上腕、肩甲骨、太ももを強化し、協調性やバランス感覚も養います。大きな筋肉の動きは脂肪燃焼効果も高く、健康的な体作りにも効果的です。怪我のリスクが低く、初心者でも安心して始められるため、お子さまが楽しみながら体力をつけるのに最適です。親御さんも安心してお子さまの成長を見守れるこのトレーニングで、お子さまが将来、スポーツや日常生活で活躍できる体力と自信を身につけることができます。



#### バトルロープ

お子さまの運動能力を高める全身トレーニングです。この活動では、特に上半身の筋肉を中心に、速筋を活用して身体全体を効率的に鍛えます。基本的な「ウェーブ」動作は、両手でロープを持ち、体の前で上下に振ることで波を作ります。この運動は、体幹を強化し、スポーツでの衝撃やブレを軽減するのに役立ちます。また、姿勢を低くすることで下半身にも適度な負荷がかかり、バランス良く筋力がつくので、様々なスポーツに対応できる体力が身につきます。お子さまが楽しみながら体力と協調性を育てるのに最適なトレーニングで、親御さんも安心してお子さまの成長をサポートできます。



#### デッドリフト

お子さまの体を強く健康的に成長させるトレーニングです。この運動は、速筋と呼ばれる大きな筋肉を使い、特に腕、背中、腰、太ももの筋肉をバランスよく鍛えることができます。バーベルを持ち、正しい姿勢で腰と膝を伸ばしながら持ち上げる動作は、腰背筋やハムストリングを強化し、スポーツのパフォーマンス向上にも寄与します。また、柔道やレスリングなどの競技で使用される重要な筋肉を鍛えるため、お子さまが様々な運動で活躍する基盤を築きます。正しいフォームで行うことで腰痛予防にも効果的であり、お子さまが元気に活動するための体力と自信を育むのに最適です。親御さんも安心してお子さまの成長を見守れるトレーニングです。



#### バリスティックトレーニング

お子さまの身体能力を飛躍的に向上させるエキサイティングなトレーニング方法です。特に「ボックスジャンプ」は、高いボックスに両足でジャンプする運動で、下半身の筋力と柔軟性、さらに体幹を効果的に鍛えることができます。この活動は、速筋と呼ばれる筋肉を主に使い、スポーツでの素早い動きや強い力の発揮をサポートします。また、レスリングやアメフト、アイスホッケーなど様々な競技で役立つスキルが身につくため、お子さまの潜在能力を最大限に引き出すのに最適です。親御さんも安心してお子さまの活動を応援できるトレーニングで、楽しみながら身体能力を高めることができるため、お子さまの自信と運動への情熱を育みます。

## NUTRIENTS

## お子さまにおすすめ栄養素

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンB6

ビタミンB9 (葉酸)

ビタミンC

ビタミンD

ビタミンK

マグネシウム

リン

カルシウム

亜鉛

タウリン

アルギニン

チロシン

コラーゲン

BCAA

## まとめ

**握力が高く、筋肉の発達能力が低い傾向があります。**

お子さまは遺伝的に握力が高い傾向にあり、これによりさまざまなスポーツやトレーニングで優れたパフォーマンスを発揮しやすいでしょう。握力が強いと、バーベルなどを使ったトレーニングではより高い重量を扱えるため、効率的な筋力強化が期待できます。また、ボールやラケットを使うスポーツでは、握力が道具にうまく力を伝え、コントロール力が向上します。この特性を活かして、さまざまなスポーツやトレーニングに挑戦し、お子さまの成長をサポートしましょう。楽しく体を動かしながら、さらに握力を鍛え、運動能力を伸ばしていくことができます。お子さまは遺伝的に筋肉の発達能力が低い傾向にあるため、トレーニングの効果を感じにくいことがあるかもしれません。しかし、正しい方法で根気強く続けることで、確実に成果を出せる可能性があります。トレーニングでは、基礎を大切にし、正しいフォームで行うことが重要です。また、食事面でもサポートが必要です。脂質の少ない肉や魚、大豆など、タンパク質を積極的に摂取し、理想体重に対して1kgあたり1.3~1.5gを目安にしましょう。継続的な努力とバランスの取れた栄養で、お子さまの成長をしっかりとサポートしていきましょう。

# スピード系スポーツタイプ

関節周りの筋肉を活用して、しなやかで弾力のある動きを得意とします。関節を支える筋肉を適切に鍛えることで、スピードとバランスを兼ね備えたパフォーマンスが期待できます。おすすめのトレーニング方法には、ジャンプトレーニングや壁を使ったプッシュトレーニングがあり、これらは筋肉を効率的に強化しながら柔軟性も高める効果があります。全身のトレーニングを組み合わせることで、お子さまの運動能力がさらに向上し、健康的な体作りをサポートしましょう。

## スピード系スポーツの例

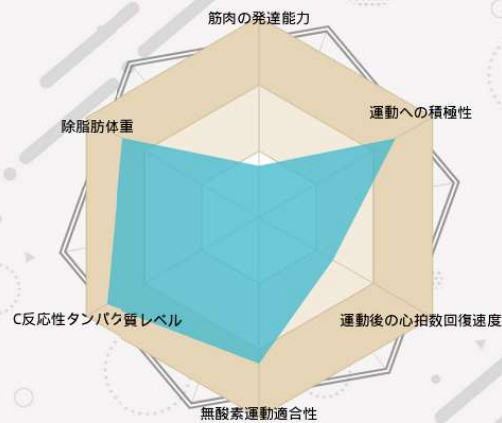
短距離走 跳躍種目 自転車競技（短距離） フェンシング 剣道 ボクシング スキー スノボー アイスホッケー

## スピード系スポーツ適合結果

適合度

中

スピード系スポーツへの適合度は中程度です。



## スピード系タイプ項目

### 筋肉の発達能力

お子さまの筋肉がどのように発達するかを知る手がかりとなる遺伝的傾向を示しています。筋肉の発達には、運動やトレーニングを通じて力やサイズを高める能力が含まれます。適切な栄養やバランスの取れた運動、休息、そしてストレッチを取り入れることで、筋肉はより健康的に成長します。お子さまの未来の成長をサポートするための一つの参考として、この結果をご活用ください。

低  高

### 運動への積極性

お子さまが運動にどのくらい意欲的に取り組むかを示す遺伝的傾向を確認できます。運動への積極性が高いと、自発的に楽しく体を動かし、自然とスポーツやアクティビティを習慣にしやすいです。継続的な運動は、身体の成長だけでなく、心の健やかな発達や友達との交流を促進し、全体的な健康にも良い影響を与えていると言われています。

低  高

### 運動後の心拍数回復速度

お子さまの運動後の心拍数がどれだけ早く回復するかを示す遺伝的傾向がわかります。心拍数の回復速度は、遺伝的要素だけでなく、心臓の健康や体力、運動の強度や時間などにも影響されます。一般的に、心血管の健康や体力が良好な場合、心拍数の回復が速い傾向があります。この傾向を知ることによって、お子さまに合ったトレーニングを行い、運動効果をより高めることが可能です。さらに、心拍の回復を助けるために、EPAを多く含む青魚など、健康的な食事を取り入れることも効果的です。

低  高

### 無酸素運動適合性

お子さまが短時間で強い力を発揮する無酸素運動にどれだけ適しているかを示す遺伝的傾向を確認できます。無酸素運動とは、酸素を使わずに体がエネルギーを生成する運動で、短時間で瞬発的な力が求められる活動です。例えば、スプリント走やジャンプ、瞬間的なパワーを要するスポーツにおいて、この傾向が高いとより力を発揮しやすいとされています。お子さまのスポーツ活動における可能性をサポートする一つの手がかりとしてご活用ください。

低  高

### 短距離疾走能力

お子さまの短距離疾走に対する遺伝的傾向を知ることができます。短距離疾走能力は、陸上のスプリント競技や、フットボール、バスケットボール、ラグビーなど、瞬時にスピードが求められるスポーツで特に重要です。この能力を高めるためには、脚の筋肉をしっかり鍛えることがポイントです。スクワットやランジ、デッドリフトなどの筋力トレーニングは、下半身の筋力を強化し、走力を向上させるのに役立ちます。お子さまの運動能力を伸ばすために、日々の活動にこれらのトレーニングを取り入れてみてください。

低  高

### C反応性タンパク質レベル

お子さまのC反応性タンパク質（CRP）レベルに関する遺伝的傾向がわかります。CRPは、体内に炎症が起こったり、筋力低下で筋肉が一時的に損傷した際に増加する物質です。CRPレベルが遺伝的に低い傾向にある場合、筋肉が負荷に対して強く、回復が早い可能性があります。この結果は、お子さまの運動やトレーニング計画を立てる際の参考として、健康的な成長をサポートするための一つの手がかりとなります。

低  高

### 除脂肪体重

お子さまの除脂肪体重に関する遺伝的傾向がわかります。除脂肪体重とは、脂肪を除いた筋肉や骨、臓器、水分などの体の組織重量を指します。除脂肪体重の約7割は筋肉で構成されており、この数値が高いほど、筋力も強い傾向が見られます。お子さまの健康的な成長や、適切な体重管理、そしてトレーニング目標を立てる際の参考の一助として、この情報をご活用ください。

低  高

## お子さまにおすすめトレーニング

### バウンディング



#### バウンディング

お子さまの運動能力を全面的に向上させるエネルギー豊富なトレーニング方法です。この活動は、ジャンプを繰り返すことで関節周りの筋肉、特にハムストリングを強化します。ハムストリングはスピードと垂直跳躍力の向上に必要な筋肉で、片足で力強く踏み込みながら反対の膝を高く上げ、着地後は反対足で踏み込むことで次の跳躍を準備します。このトレーニングは走り方やスピードを効果的に向上させるため、様々なスポーツでの活躍が期待できます。お子さまが楽しく身体能力を伸ばし、自信を持って様々な挑戦に臨むことができるよう、親御さんも安心して成長をサポートできる最適な方法です。

### ジャンプスクワット



#### ジャンプスクワット

お子さまの活力と運動能力を向上させるダイナミックなトレーニングです。この運動は、深くスクワットから力強く跳ね上がる動作で、股関節周りの柔軟性や大殿筋、ハムストリングスを集中的に鍛えます。これらの筋肉はスピードと跳躍力の向上に欠かせず、サッカーやバスケットボールなど下半身を活発に使うスポーツのパフォーマンスを助けます。また、ジャンプスクワットは高強度の有酸素運動でもあり、カロリーを効率的に消費し、心臓血管機能の向上にも寄与します。お子さまが楽しみながら全身の健康を育むこのトレーニングは、親御さんもお子さまの成長を見守ることができ、運動の喜びを感じる素晴らしい機会を提供します。

### カウンタームーブメントジャンプ



#### カウンタームーブメントジャンプ

お子さまのスピードと反応力を鍛えるエキサイティングなトレーニングです。この動作は、膝を曲げつつ腕を後ろに振り、力強く垂直に跳ね上がることで行います。特に腰や膝周りの筋肉、そして体幹を集中的に鍛えることができ、スポーツでのパフォーマンス向上に直結します。ジャンプの制御には、姿勢を維持し着地を安定させる強い体幹が必要で、これがさまざまなスポーツでの動きをサポートします。さらに、柔軟性も高まり、怪我のリスクを低減する効果も期待できます。お子さまが楽しみながら体力と協調性を育てるのに最適なトレーニングで、親御さんも安心してお子さまの成長を見守ることができます。

### アングルジャンプ



お子さまの足首とふくらはぎの筋力を強化するためのトレーニングで、スポーツのパフォーマンス向上に大いに役立ちます。このトレーニングは、膝を軽く曲げ、つま先の力でしっかりと足首を伸ばしながら跳ぶことにより、主に足首とふくらはぎの筋肉をターゲットにします。これにより、走りやジャンプなどの基本的なスポーツ動作が向上し、お子さまのアクティブな動きを支えます。また、ジャンプ動作は全身の筋肉を活性化し、高い脂肪燃焼効果をもたらすため、健康的な体作りにも寄与します。お子さまが楽しみながら体力をつけるのに最適なトレーニングで、親御さんも子供の成長を安心して見守ることができます。

## NUTRIENTS

## お子さまにおすすめ栄養素

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンB6

ビタミンC

ビタミンD

ビタミンK

マグネシウム

リン

カルシウム

コラーゲン

BCAA

リシン

## まとめ

**除脂肪体重が高く、筋肉の発達能力が低い傾向があります。**

お子さまは遺伝的に除脂肪体重が高い傾向にあります。除脂肪体重の約7割は筋肉で構成されているといわれ、一般的に除脂肪体重が高いほど筋力も高くなる傾向があり、スポーツや日常生活でのパフォーマンスが向上しやすいとされています。この特性を活かして、より高いパフォーマンスを発揮するためには、重量系のトレーニングを取り入れることが効果的です。楽しみながら筋力を維持し、お子さまの健康的な成長と運動能力の向上をサポートしましょう。適切なトレーニングと食事のバランスで、元気いっぱいの毎日を送ることができます。お子さまは遺伝的に筋肉の発達能力が低い傾向にあるため、トレーニングの効果を感じにくいことがあるかもしれません。しかし、正しい方法で根気強く続けることで、確実に成果を出せる可能性があります。トレーニングでは、基礎を大切に、正しいフォームで行うことが重要です。また、食事面でもサポートが必要です。脂質の少ない肉や魚、大豆など、タンパク質を積極的に摂取し、理想体重に対して1kgあたり1.3~1.5gを目安にしましょう。継続的な努力とバランスの取れた栄養で、お子さまの成長をしっかりとサポートしていきましょう。

# スタミナ系スポーツタイプ

遅筋を多く使用し、長距離ランニングやサイクリングなどの有酸素運動に特化しています。遅筋は持久力を要するスポーツでその能力を発揮します。お子さまのトレーニングでは、持久力を伸ばすために長時間の有酸素運動や軽い負荷での筋トレが推奨されます。また、心肺機能や筋肉の回復力を高める活動も大切です。健康的な体づくりを通じて、お子さまの無限の可能性をサポートしましょう。

## スタミナ系スポーツの例

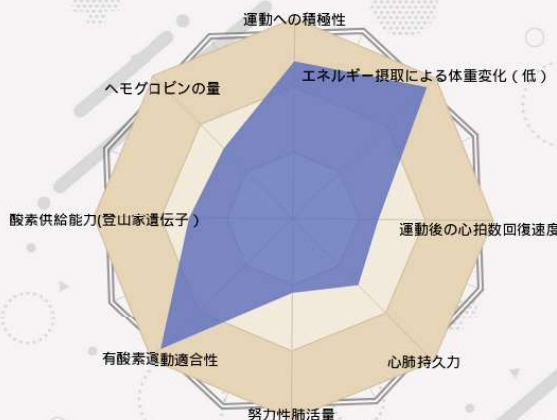
トライアスロン    バイアスロン    長距離走    登山    自転車競技（長距離）    サイクリング    ボクシング

### スタミナ系スポーツ適合結果

適合度

中

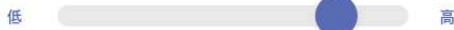
スタミナ系スポーツへの適合度は中程度です。



## スタミナ系タイプ項目

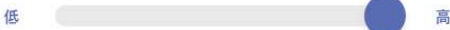
### 運動への積極性

お子さまが運動にどのくらい意欲的に取り組むかを示す遺伝的傾向を確認できます。運動への積極性が高いと、自発的に楽しく体を動かし、自然とスポーツやアクティビティを習慣にしやすいです。継続的な運動は、身体の成長だけでなく、心の健やかな発達や友達との交流を促進し、全体的な健康にも良い影響を与えと言われています。



### エネルギー摂取による体重変化(低)

お子さまのエネルギー摂取による体重の変化に関する遺伝的傾向がわかります。これは、食事から得たエネルギーがどのくらい体重に影響しやすいかを示しています。体重の変化は、遺伝的な傾向だけでなく、お子さまの生活習慣や運動量などにも影響されます。この傾向が低い場合、一般的に体重が変動しにくいと考えられますが、バランスの取れた食事と適度な運動を心がけることで、健康的な成長を支えることができます。



### 運動後の心拍数回復速度

お子さまの運動後の心拍数がどれだけ早く回復するかを示す遺伝的傾向がわかります。心拍数の回復速度は、遺伝的要素だけでなく、心臓の健康や体力、運動の強度や時間などにも影響されます。一般的に、心血管の健康や体力が良好な場合、心拍数の回復が早い傾向があります。この傾向を知ることで、お子さまに合ったトレーニングを行い、運動効果をより高めることが可能です。さらに、心拍の回復を助けるために、EPAを多く含む青魚など、健康的な食事を取り入れることも効果的です。



### 心肺持久力

お子さまの心肺持久力に関する遺伝的傾向を知ることができます。心肺持久力とは、心臓や肺の働きによって支えられる体のスタミナや持久力を指します。この力が高いと、長時間にわたって高い強度の運動を続けやすくなると考えられています。心肺持久力が高いお子さまは、長距離走や水泳、エアロビクスなど、持久力を要する運動に向いているかもしれません。健康的な成長を促すために、適度な運動を取り入れることでその能力をさらに伸ばすことができます。



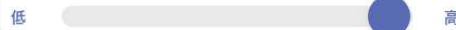
### 努力性肺活量

お子さまの努力性肺活量に関する遺伝的傾向を知ることができます。努力性肺活量とは、最大限に息を吸い込んだ後、一気に吐き出す能力を示すもので、持久力を必要とするスポーツにおいて重要です。例えば、ランニングでは持久力とともに呼吸の効率が求められ、肺活量が多いほど、酸素をしっかり取り入れて長時間の運動を続けることができます。お子さまの成長をサポートし、健康的なスポーツ活動を応援するための参考にしてください。



### 有酸素運動適合性

お子さまの有酸素運動に対する適応能力に関する遺伝的傾向がわかります。有酸素運動適合性とは、体が酸素を使って長時間運動する能力を示すもので、心臓や血管、筋肉、呼吸器系の働きも影響します。有酸素運動適合性が高いと、長距離走やトライアスロンなど、持久力を要するスポーツに向いている可能性があります。この情報をもとに、お子さまの運動習慣を楽しみながらサポートしてあげてください。



### 酸素供給能力(登山家遺伝子)

お子さまの酸素供給能力に関する遺伝的傾向を知ることができます。酸素供給能力とは、体に取り入れた酸素を組織や細胞に効率よく届ける力を指します。この検査では、血管が拡張して酸素を送りやすくする遺伝的要因を調べています。酸素供給能力が高いと、登山や長距離走などの持久力を必要とするスポーツに向いている可能性があり、運動中の疲労も感じにくい傾向が見られます。お子さまの体力を生かし、楽しく運動をサポートしてあげましょう。



### ヘモグロビンの量

お子さまのヘモグロビン量に関する遺伝的傾向がわかります。ヘモグロビンは、赤血球中に含まれ、酸素を体全体に運ぶ役割を果たす重要なタンパク質です。ヘモグロビン量が多いと、酸素の運搬能力が高く、高地での活動や持久力が求められるスポーツに向いている可能性があります。一方、ヘモグロビンが少ない場合、貧血のリスクがあり、体が十分な酸素を取り入れにくくなる可能性があります。お子さまの健康をサポートし、適切な運動や栄養管理を心がけてあげましょう。



## お子さまにおすすめトレーニング

サーキットトレーニング (ハムストリング)

シャトルラン

10kmマラソン / 20分間走

バイクトレーニング



### サーキットトレーニング (ハムストリング)

お子さまのスタミナと全身の筋力を向上させる多様なトレーニングです。このトレーニングは、腕、脚、腹部、背中を対象とした無酸素運動とジャンプなどの有酸素運動を交互に繰り返して行います。特に遅筋と体幹の強化に焦点を当て、自重程度の負荷を用いて行われますので、お子さまにとって安全で効果的です。この活動により、心肺機能も向上し、健康的な体を育むことができます。さまざまな運動を組み合わせることで、一つのトレーニングセッションで複数の体能を鍛えることが可能です。親御さんもお子さまの体力向上と健康維持を一緒に楽しみながら支援できる、楽しいトレーニングプログラムです。



### シャトルラン

お子さまの持久力と敏捷性を育む楽しいトレーニングです。この活動は、設定した距離を往復することで、特に下半身の筋肉を鍛え、柔軟性を高めます。柔軟性は、サッカーやバスケットボールなど、方向転換や急な動作が求められるスポーツでのパフォーマンス向上に役立ちます。シャトルランは有酸素運動であり、お子さまの心肺機能や持久力を向上させる効果があります。運動を通じて体力をつけるだけでなく、健康的な生活習慣を育むのにも最適です。親御さんも、お子さまが楽しみながら成長する姿を見ることができ、一緒に活動的な時間を過ごす良い機会となります。



### 10kmマラソン / 20分間走

お子さまの持久力と体力を向上させる理想的なトレーニングです。この活動は、遅筋と呼ばれる持久力に関連する筋肉を主に使い、下半身と体幹を効果的に鍛えます。体幹の強化は走行中の姿勢を安定させ、バランスを保つことが重要で、スポーツのあらゆる動作での安定性とパフォーマンス向上に寄与します。また、長距離を走ることで心肺機能が強化され、酸素の循環が改善されるため、健康的な体の発展に役立ちます。このトレーニングは、お子さまが楽しみながら自然と体力をつけ、健康な心と体を育てるのに最適です。親御さんも、お子さまが挑戦する姿を応援し、共に成長する喜びを感じることができるでしょう。



### バイクトレーニング

お子さまの運動習慣を楽しく育てるトレーニング方法です。この活動には、一定の速度での長時間走行や、高負荷と低負荷を切り替えるインターバルトレーニングなど、さまざまな種類があります。特に下半身と臀部の筋肉を強化し、これらの筋肉は日常生活で頻繁に使用されるため、健康的な体の基盤を築きます。また、バイクトレーニングは操作が簡単で、初心者でも安心して取り組めるため、お子さまが運動を続けやすいです。運動を習慣化することで、心肺機能の向上や全体的な体力の増強にもつながります。親御さんもこの安全で効果的なトレーニングを通じて、お子さまの成長と健康を支援し、一緒に楽しむことができるでしょう。

## NUTRIENTS

## お子さまにおすすめ栄養素

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンB6

ビタミンB12

ビタミンC

マグネシウム

タウリン

アルギニン

コラーゲン

BCAA

リシン

アラニン

鉄

# SUMMARY

## まとめ

**有酸素運動適合性が高く、努力性肺活量が低い傾向があります。**

お子さまは遺伝的に有酸素運動適合性が高い傾向にあり、長距離走やトライアスロンなど、持久力が必要なスポーツに向いています。この特性を活かすことで、長時間の運動でも安定したパフォーマンスを発揮できるでしょう。有酸素運動能力をさらに高めるには、高強度と低強度を交互に行うインターバルトレーニングや、低強度で高回数の負荷を与えるトレーニングが効果的です。また、運動前後にストレッチを行うことで血行が良くなり、酸素が全身に行きわたりやすくなるため、トレーニング効果が一層高まります。お子さまの健康的な成長をサポートし、楽しみながら運動能力を向上させましょう。お子さまは遺伝的に努力性肺活量が低い傾向にあります。トレーニング中に息切れしやすい場合は、無理をせず、自重や中程度の負荷で短時間の集中型トレーニングを行うことがおすすめです。また、良質な脂質を摂取することで、肺の伸縮性を保ち、努力性肺活量の維持や向上が期待できます。バランスの取れた食事と、適度な運動を組み合わせることで、お子さまの健康をサポートしながら、無理なく楽しくトレーニングを続けられるようになります。お子さまに合った方法で、体力の向上を目指していきましょう。

# BALANCE

## バランス系スポーツタイプ

パワー、スピード、スタミナといった要素をバランスよく必要とするスポーツで特に活躍が期待できます。トレーニングでは、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることが推奨され、さらにお子さまの特性に合わせて弱点を強化するカスタムトレーニングが効果的です。持久力を高める有酸素運動、瞬発力をつけるジャンプトレーニング、筋肉量を増やす重量トレーニングをバランス良く行うことで、お子さまの潜在能力を最大限に引き出し、幅広いスポーツでの成功をサポートしましょう。

### バランス系スポーツの例

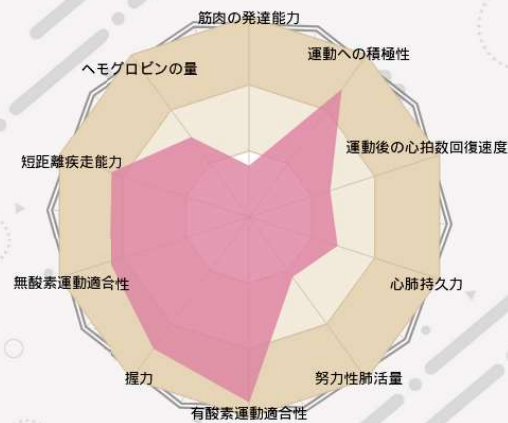
- 野球 サッカー バasketボール ハンドボール バレーボール バドミントン テニス サーフィン ゴルフ 水泳・競泳 水球  
ラグビー ボート スケボー

### バランス系スポーツ適合結果

適合度

# 中

バランス系スポーツへの適合度は中程度です。



### バランス系タイプ項目

筋力の発達能力	運動への積極性	運動後の心拍数回復速度	心肺持久力	努力性肺活量
<p>お子さまの筋力がどのように発達するかを知る手がかりとなる遺伝的傾向を示しています。筋力の発達には、運動やトレーニングを通じて力やサイズを高める能力が含まれます。適切な栄養やバランスの取れた運動、休息、そしてストレッチを取り入れることで、筋肉はより健康的に成長します。お子さまの未来の成長をサポートするための一つの参考として、この結果をご活用ください。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>	<p>お子さまが運動にどのくらい意欲的に取り組むかを示す遺伝的傾向を確認できます。運動への積極性が高いと、自発的に楽しく体を動かし、自然とスポーツやアクティビティを習慣にしやすいです。継続的な運動は、身体の成長だけでなく、心の健やかな発達や友達との交流を促進し、全体的な健康にも良い影響を与えられているとされています。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>	<p>お子さまの運動後の心拍数がどれだけ早く回復するかを示す遺伝的傾向がわかります。心拍数の回復速度は、遺伝的要因だけでなく、心臓の健康や体力、運動の強度や時間などにも影響されます。一般的に、心臓の健康や体力が良好な場合、心拍数の回復が速い傾向があります。この傾向を知ること、お子さまに合ったトレーニングを行い、運動効果をより高めることが可能です。さらに、心拍の回復を助けるために、EPAを多く含む青魚など、健康的な食事を取り入れることも効果的です。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>	<p>お子さまの心肺持久力に関する遺伝的傾向を知ることができます。心肺持久力とは、心臓や肺の働きによって支えられる体のスタミナや持久力を指します。この力が高いと、長時間にわたって高い強度の運動を続けやすくなると思われています。心肺持久力が高いお子さまは、長距離走や水泳、エアロビクスなど、持久力を要する運動に向いているかもしれません。健康的な成長を促すために、適度な運動を取り入れることでその能力をさらに伸ばすことができます。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>	<p>お子さまの努力性肺活量に関する遺伝的傾向を知ることができます。努力性肺活量とは、最大限に息を吸い込んだ後、一気に吐き出す能力を示すもので、持久力を必要とするスポーツにおいて重要です。例えば、ランニングでは持久力とともに呼吸の効率性が求められ、肺活量が多いほど、酸素をしっかりと取り入れて長時間の運動を続けることができます。お子さまの成長をサポートし、健康的なスポーツ活動を応援するための参考にしてください。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>
有酸素運動適合性	握力	無酸素運動適合性	短距離疾走能力	ヘモグロビンの量
<p>お子さまの有酸素運動に対する適応能力に関する遺伝的傾向がわかります。有酸素運動適合性とは、体が酸素を使って長時間運動する能力を示すもので、心臓や血管、筋肉、呼吸器系の働きも影響します。有酸素運動適合性が高いと、長距離走やトライアスロンなど、持久力を要するスポーツに向いている可能性があります。この情報をもとに、お子さまの運動習慣を楽しみながらサポートしてあげてください。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>	<p>お子さまの握力に関する遺伝的傾向を確認できます。握力は、手や腕の筋肉の強さを示すだけでなく、全身の筋力とも深く関わっています。握力は簡単に測れるため、体全体の筋力や体力の目安としても広く活用されています。野球やテニス、ゴルフなどのスイング動作や、柔道やボクシングでのつまみ動作にも重要な役割を果たします。お子さまのスポーツや日常生活での成長を支える一つの指標としてご活用ください。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>	<p>お子さまが短時間で強い力を発揮する無酸素運動にどれだけ適しているかを示す遺伝的傾向を確認できます。無酸素運動とは、酸素を使わずに体がエネルギーを生成する運動で、短時間で瞬発的な力が求められる活動です。例えば、スプリント走やジャンプ、瞬間的なパワーを要するスポーツにおいて、この傾向が高いとより力を発揮しやすいとされています。お子さまのスポーツ活動における可能性をサポートする一つの手がかりとしてご活用ください。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>	<p>お子さまの短距離疾走に対する遺伝的傾向を知ることができます。短距離疾走能力は、陸上のスプリント競技や、フットボール、バスケットボール、ラグビーなど、瞬時にスピードが求められるスポーツで特に重要です。この能力を高めるためには、脚の筋肉をしっかりと鍛えることがポイントです。スクワットやランジ、デッドリフトなどの筋力トレーニングは、下半身の筋力を強化し、走力を向上させるのに役立ちます。お子さまの運動能力を伸ばすために、日々の活動にこれらのトレーニングを取り入れてみてください。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>	<p>お子さまのヘモグロビン量に関する遺伝的傾向がわかります。ヘモグロビンは、赤血球に含まれ、酸素を体全体に運ぶ役割を果たす重要なタンパク質です。ヘモグロビン量が多いと、酸素の運搬能力が高く、高地での活動や持久力が求められるスポーツに向いている可能性があります。一方、ヘモグロビンが少ない場合、貧血のリスクがあり、体が十分な酸素を取り入れにくくなる可能性があります。お子さまの健康をサポートし、適切な運動や栄養管理を心がけてあげましょう。</p> <p>低 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高</p>

## お子さまにおすすめトレーニング

アダクション

ワイドスクワット

プランク

懸垂

プッシュアップ



### アダクション

お子さまのバランス感覚と体の協調性を高める効果的な運動です。このトレーニングでは、特に内転筋と腸腰筋を鍛えることができます。内転筋は、足を体の内側に引き寄せる動作に使われ、日常の動きやスポーツでのパフォーマンスに重要な役割を担います。サッカーやバスケットボールのように、横への動きや急な方向転換が頻繁に求められるスポーツにおいて、この筋肉の強化は非常に有効です。アダクションはパワー、スピード、スタミナを全て養うことができ、お子さまがあらゆる活動で活躍できる体力の構築に最適です。お子さまがこれらの能力を楽しく発展させる過程を、親御さんも応援し、成長を実感できるでしょう。



### ワイドスクワット

お子さまの体力と筋力を均等に発展させる効果的なトレーニングです。この運動では、足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向けて腿が地面と平行になるまで腰を下げます。この動作は主に太ももと臀部の筋肉を強化し、これらの筋肉はスプリントやジャンプといったスポーツ動作に不可欠です。太ももの筋肉が強化されることで、下半身や膝関節の安定性が向上し、サッカーやバスケットボールなど多くのスポーツでのパフォーマンスが向上します。ワイドスクワットはパワー、スピード、スタミナを全て養うことができ、お子さまが様々な活動で活躍できるようサポートします。親御さんも運動の楽しさを共有できるトレーニングです。



### プランク

お子さまの体幹を強化し、全身のバランスを向上させる効果的なトレーニングです。この運動は、床にうつ伏せになり、肘を90度に曲げて身体を持ち上げ、頭からかかとまでを一直線に保ちます。体幹の筋肉を主に鍛えることで、サーフィンやバスケットボールなど、急な動きを要求されるスポーツでのパフォーマンスが向上します。プランクは初心者でも手軽に始められ、数十秒からスタートして徐々にトレーニング時間を延ばすことができます。このシンプルながらも効果的なトレーニングは、お子さまが楽しみながら体力と持久力を育てるのに最適です。親御さんも成長を見守り、健康的な生活習慣と一緒に育むことができます。



### 懸垂

お子さまの上半身の筋力と握力を強化する効果的なトレーニングです。この運動では、バーを肩幅より広く掴み、身体を垂直に保ちながら、肩甲骨を引き寄せて肘が90度になるまで上昇させ、ゆっくりと元の位置に戻します。特に腕、背中、肩の筋肉が鍛えられ、バスケットボールやハンドボールなど、ジャンプやドリブルが重要なスポーツでのパフォーマンス向上に寄与します。懸垂はパワー、スピード、スタミナを全て必要とするため、お子さまの体力と持久力を全面的に向上させることができます。初心者から徐々に挑戦の度合いを高めることができ、親御さんも成長を見守りながら、運動の楽しさを一緒に体験できるトレーニングです。



### プッシュアップ

お子さまの全身の筋力を効果的に向上させるトレーニングです。この運動は、地面に手をついて体を持ち上げることで、主に胸や肩の筋肉を鍛えることができます。特にボールを投げるようなスポーツで必要とされるパワー、スピード、スタミナの向上に寄与します。初心者のお子さまは、壁に向かって立ち、壁を押すシンプルな動作から始めることができ、徐々に床でのプッシュアップに挑戦することで、より多くの筋群を効率的に鍛えられます。このトレーニングは、お子さまが楽しみながら身体能力を高めることができるため、親御さんも子どもたちの成長を見守りながら、運動の喜びを共有できる素晴らしい方法です。

## NUTRIENTS

## お子さまにおすすめ栄養素

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンB6

ビタミンC

ビタミンD

ビタミンK

マグネシウム

リン

カルシウム

タウリン

コラーゲン

BCAA

リシン

## まとめ

**有酸素運動適合性が高く、筋肉の発達能力が低い傾向があります。**

お子さまは遺伝的に有酸素運動適合性が高い傾向にあり、長距離走やトライアスロンなど、持久力が必要なスポーツに向いています。この特性を活かすことで、長時間の運動でも安定したパフォーマンスを発揮できるでしょう。有酸素運動能力をさらに高めるには、高強度と低強度を交互に行うインターバルトレーニングや、低強度で高回数の負荷を与えるトレーニングが効果的です。また、運動前後にストレッチを行うことで血行が良くなり、酸素が全身に行きわたりやすくなるため、トレーニング効果が一層高まります。お子さまの健康的な成長をサポートし、楽しみながら運動能力を向上させましょう。お子さまは遺伝的に筋肉の発達能力が低い傾向にあるため、トレーニングの効果を感じにくいことがあるかもしれません。しかし、正しい方法で根気強く続けることで、確実に成果を出せる可能性があります。トレーニングでは、基礎を大切に、正しいフォームで行うことが重要です。また、食事面でもサポートが必要です。脂質の少ない肉や魚、大豆など、タンパク質を積極的に摂取し、理想体重に対して1kgあたり1.3~1.5gを目安にしましょう。継続的な努力とバランスの取れた栄養で、お子さまの成長をしっかりとサポートしていきましょう。