



学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第20号 H28(2016).5.13

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

本県では今年度も、知・徳・体の調和のとれた「生きる力」を育むため、「食育」「遊び・スポーツ」「読書」に一体的に取り組む「子ども元気創造」の取組を推進しています。学校体育通信では、各学校の取組の充実に向けて様々な情報を発信していきますので、御活用をよろしくお願ひします。

『授業のはじめに』

平成28年3月に配付しています、「柔軟性向上運動メニュー」に小学校中学年・高学年は体育の授業の準備運動、中学校は準備運動や補強運動として取り組んでいただいているところです。柔軟性の向上はもちろんのこと、正しい方法で実施することで、体幹も鍛えられ、様々な運動やスポーツにより影響を与えてくれます。

行わせ方の工夫もされてきています。運動の仕方に慣れるまでは1回に一つの動きを行い、全部の運動の仕方を経験後、全部を通して行うなどです。また、業間運動で体育主任の先生が共通に指導されているところもあります。学校や児童の実態に応じて、行わせ方を工夫することでより効果的に実施できます。効果的な行わせ方がありましたら情報提供ください。御紹介したいと思います。

また、低学年の児童につきましては、4月に配付しています、「運動大好き！やまぐちっ子体操」に取り組んでいただいているところです。

子どもの体力向上ならびに運動好きな子どもの育成に努めていきましょう。



子ども元気創造 ～体カアップチャレンジ～ 高学年 柔軟性向上運動メニュー（5分間）

この運動メニューは、スポーツ医・科学による動的柔軟性向上の運動を中心に構成しています。これらの運動は、柔軟性はもとより、体幹及び筋力の向上にも効果があるため、他の体力要素の向上も期待できます。また、静的柔軟性向上の運動である「ジャックナイフストレッチ」（「子どもに経験させたい運動・遊び」映像資料 H26、3月配布）などを実施することで、より効果が得られます。

高学年：1 ジョギング（10～15m 2往復）＋背回し



ジョギングは、一歩一歩弾むように走りましょう。2往復目は、ジョギングしながら、肩に手を当て、前回り、後ろ回しをしましょう。（前を連続、後ろを連続、交互に行うバリエーションを工夫）

高学年：2 手首・足首、腰の回旋（各5回）



高学年：3 前後屈（前後、交互に5回ずつ）



高学年：5 股関節の開脚 横（5回腰を落とします）



高学年：6 股関節の開脚 縦（5回腰を落とし、向きを変えて繰り返します）



高学年：7 大股移動（10m程度 1往復）



高学年：8 かに歩き（10m程度 1往復）



ポイント：股関節の可動域の広がり（横）を意識。

つま先を外に向けてます。開脚時に腰の部分は、膝の位置より下に落とします。背筋をまっすぐにしましょう。

前後に大きく開脚し、腰の位置を上下に移動させます。前脚のつま先は、床につかないよう、上向きに保ちましょう。はじめは、補助者が横で片手を持つとやりやすくなります。

ポイント：股関節の動きを意識。

姿勢を低くして、頭の位置が変わらないように、できるだけ大腿でゆっくり移動しましょう。

ポイント：股関節の可動域の広がり（横）を意識。

『新体力テストにむけて』

5月に入ると新体力テストを実施する学校も多いです。実施の仕方や事前の取組を少し工夫するだけで、記録に好影響を与えます。是非工夫をしましょう！

【活用しよう！】

平成26年3月に各県内小・中学校に配布いたしました「子どもに経験させたい運動・遊び」映像資料につきましては、**体力テストの実施に向けた取組**で御活用いただけます。以前の体育通信(第10号)でも活用例を御紹介しています。印刷して掲示したり、事前に子どもと一緒に視聴したりすることで、ポイントを共通理解することができます。



【測定の前に！】

新体力テストを行う前に、正しい計測の仕方や実施の仕方を知り、学年に応じて練習して行うことも効果的です。長座体前屈を行う前に、「子どもに経験させたい運動・遊び」に収録されています、「ジャックナイフストレッチ」を行ったり、「柔軟性向上運動メニュー」にあります、「股関節の内旋・外旋」を行ったりすることで、記録の向上が期待できます。ぜひ、実施してみましょう！



高学年・中学校掲載 「股関節の内旋・外旋」

【測定の際に！】

また、計測の仕方によっても記録に変化が見られるものがあります。長座体前屈は、壁にきちんと背中・頭・腰（おしり）がつく場合とそうでない場合、足の入れ方によっては記録に差が見られます。正しい計測の仕方をもう一度確認し、子どもの実態に応じて測定者も決定しましょう。

※今回学校体育通信(20号)で御紹介しました「子どもに経験させたい運動・遊び」「柔軟性向上運動メニュー」「運動大好き！やまぐちっ子体操」映像資料等は校内での複製(コピー)が可となっています。積極的に御活用いただき、新体力テストのみならず、子どもが意欲的に継続して運動に取り組むことができますよう、よろしくお願いいたします。